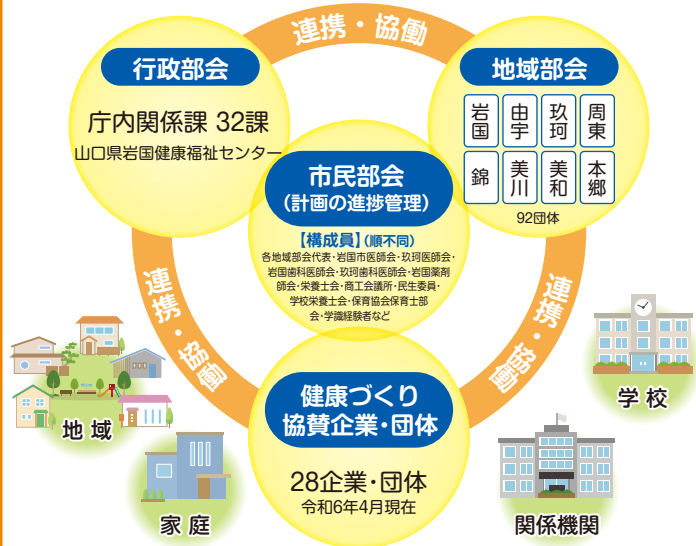


第2次岩国市健康づくり計画 ～いきいき・わくわく・にっこり岩国～

家庭、地域、学校、企業、関係機関・団体、行政の協働により、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを支援していく環境づくりを推進します。



【岩国市健康づくり推進協賛企業・団体】

●やましろ商会 ●岩国西商会 ●山口県東部ヤクルト販売株式会社 ●フィットネスクラブ オーシャン
●一般財団法人玖珂体育施設等管理協会 ●株式会社フジ ●一般財団法人岩国市体育協会 ●帝人株式会社
岩国事業所 ●東洋紡株式会社岩国事業所 ●岩国通運株式会社 ●一般社団法人山口県トラック協会岩国支部
●有限会社バインウェル ●株式会社九久 ●株式会社フレスタ ●株式会社ミコー食品 ●周東文化会館 ●生活
協同組合コープやまぐち岩国支部 ●有限会社らん高原 ●岩国商工会議所 ●岩国パブリックサービス株式
会社 ●アクサ生命保険株式会社 岩国営業所 ●株式会社松代商店 ●医療法人新人生 小規模多機能型居宅介護
ラ・スリーズ ●フジグラン岩国 ●山口県農業協同組合農産物直売所 FAM'S キッチンいわくに ●株式会社
キネマティクス ●株式会社桐田商会 ●株式会社サンキ岩国支店 (令和6年4月現在)

【お問い合わせ先】岩国市保健センター

〒740-0021 山口県岩国市室の木町三丁目 1-11
[TEL]0827-24-3751 [FAX]0827-22-8588
[E-mail]kenkou@city.iwakuni.lg.jp

がん検診・国保いきいき健診を
受けて、からだの中から
いきいきとした生活を送りましょう！

毎日の食事をゆっくりよく噛んで食べていますか？

野菜料理をもう1皿追加して、
ビタミン・ミネラル・食物繊維UP!

野菜を

もう

+1皿

簡単野菜・かむかむレシピ

彩り野菜のナムル

10分でできる！

《材料（2人分）》

スライスチーズ…2枚（30g）

小松菜……………70g

にんじん……………40g

もやし……………100g

カットわかめ……小さじ1

塩……………少々

ごま油……小さじ1

いりごま…大さじ1

《作り方》

①カットわかめは5分程度水につけて戻し、水気を切っておく。

②チーズは細切り、小松菜は3cmの長さ、にんじんは細切りに切っておく。

③小松菜、にんじん、もやしを耐熱皿に入れ、電子レンジ600wで3～5分（様子を見ながら）加熱する。

④粗熱がとれたら、チーズとAを加えて混ぜる。



スライスチーズの代わりに
粉チーズを使っても😊

《1人分》

◎エネルギー…106kcal

◎食塩相当量…0.7g

◎カルシウム…227mg

◎野菜量 …… 105g

一口メモ 大根、コーン、味付け海苔などを加えても良いです。

岩国市保健センター

食生活の基本は主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事です。

ビタミン・ミネラル・
食物繊維が豊富な



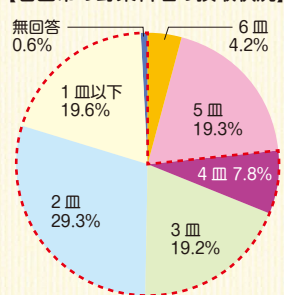
**野菜料理を
プラスすると
体の調子が整って…**

・免疫力UP!
・太りにくなる
・お肌にいい
・お通じがいい 等

良いことがたくさん♪

岩国市民の約8割が野菜不足?!

【岩国市の野菜料理の摂取状況】



野菜1日分350gを野菜料理の皿数
(小鉢1皿70g程度)に換算すると、1日
に5皿以上が目標の皿数です。

しかし、岩国市健康づくり計画中間
評価アンケート(R4)によると、約8割
の人が野菜不足という結果でした。

特に朝食は、昼食や夕食に比べて野
菜の摂取が不足しがちです。朝食に野
菜料理を一皿加え、しっかりと野菜を
とりましょう!

野菜をたくさん摂るコツ!



生野菜よりカサが減り、食べ
やすくなります。味噌汁や
スープは具たくさんに!

毎食1皿以上の
野菜料理を



朝食でも野菜をしっかりと食
べましょう。朝食で野菜が不
足しやすい傾向にあります。

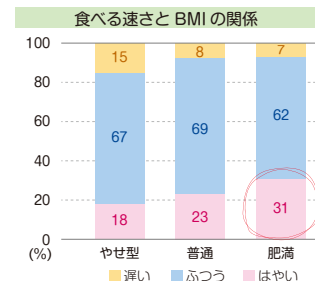
そのまま食べられる野菜や
冷凍野菜を常備



手軽に野菜がとれるので、
時間が無いときにもすく
に使えて便利です。

よく噛んで食べることで、食べすぎを防ぎましょう

令和4年度岩国市特定健診等結果では、食べる速さを体型別にみると、肥満(BMI25以上)は **31%**の人が食べる速さが「速い」と回答しました。よく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑えられることや、脳内物質の働きとして内臓脂肪の分解を促進することも知られており、二重のダイエット効果が期待できます。他にも、脳の活性化や、だ液の分泌が増え消化を助けるなどの効果もあります。



噛む回数を意識して 食材や料理を選びましょう

- ・パンや麺よりご飯、
ご飯は白米より玄米飯
- ・ハンバーグよりしょうが焼き
- ・刺身はマグロよりタコ
- ・里芋の煮物より根菜の煮物 など

ひみこのはがいーぜ

卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。
おそらく良い歯や歯茎をしていたという推定からこの言葉が生
まれました。よく噛んで食べることに意識を向けてみましょう♪



ひ 肥満 予防	み 味覚の 発達	こ 言葉の 発音が はつきり	の 脳の発達
は 歯の 病気を 防ぐ	が ガンの予防	い 胃腸の 働きを促進	ぜ 全身の体力向上と 全力投球