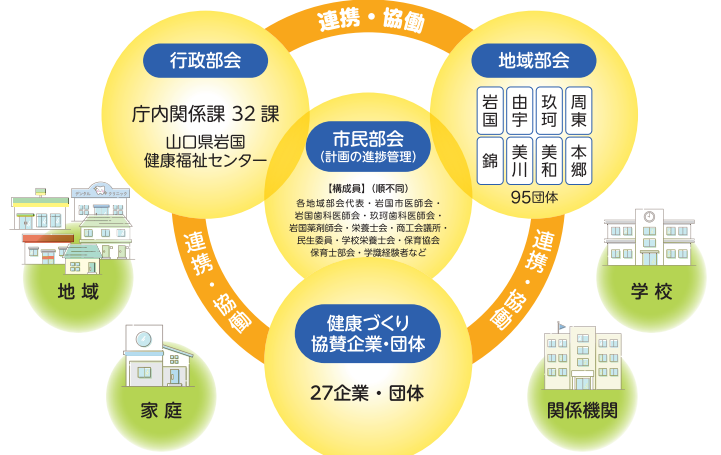


第2次岩国市健康づくり計画 ～いきいき・わくわく・にっこり岩国～

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】 (令和7年6月現在)

- やましろ商工会 ●岩国西商工会 ●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 ●一般財団法人玖珂町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 ●東洋紡績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 ●株式会社丸久
- 株式会社フレスタ ●株式会社ミコー食品 ●岩国市周東文化会館
- 生活協同組合コープやまぐち 岩国支部 ●岩国商工会議所 ●有限会社らかん高原
- 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 ●医療法人新生会 小規模多機能型居宅介護ラ・スリーズ
- 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
- 株式会社キリタ ●株式会社サンキ 岩国支店 ●株式会社アステム山口営業部岩国支店

お問い合わせ先 岩国市保健センター

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

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けて、歯と口の健康を保ちましょう！

野菜を もう+1皿

／ 毎日の食事をしっかりよく噛んで食べていますか？ ／

簡単野菜・かむかむレシピ

ゴロゴロカレーレンコン

10分でできる！



レンコンの代わりに
ごぼうや太もやしを使っても！

材料 (2人分)

- レンコン …… 1/2節(150g)
- ベーコン …… 1枚(20g)
- 油 …… 小さじ1
- カレー粉 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 少々
- パセリ …… 適量

作り方

- ①レンコンは皮をむき一口大の乱切りにする。
- ②ベーコンを1cm程度の幅に切る。
- ③①を耐熱容器に入れて油をかけて混ぜ、その上に②をのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約5分加熱する。
- ④③の水気をよくきり、カレー粉、塩を加えて混ぜ、盛り付けてパセリを散らす。

ひとくちメモ

レンコンやごぼうなど食物繊維が多い食材を使うと、自然に噛む回数を増やすことができます。

【1人分】

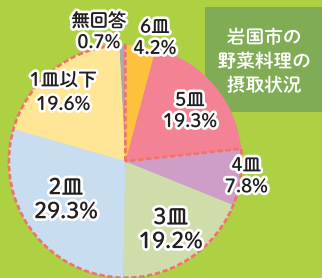
- エネルギー …… 100kcal
- 食塩相当量 …… 0.6g
- 野菜量 …… 75g

食生活の基本は主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事です。

岩国市保健センター

岩国市民の約8割が 野菜不足?!

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。



〔第2次岩国市健康づくり計画 中間評価アンケート(R4)〕

岩国市の
野菜料理の
摂取状況

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
体の調子が整っていいことがたくさん!**

免疫力
UP!

お肌に
いい

太りにく
なる

お通じが
いい

など

野菜をたくさん摂るコツ!

加熱する



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

毎食1皿以上の
野菜料理を



朝食でも野菜をしゃっ
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

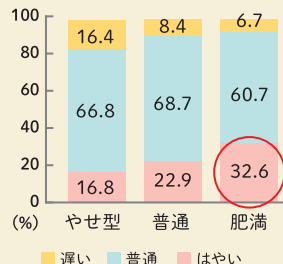


手軽に野菜がとれるの
で、時間がない時にも
すぐに使えて便利です。

**よく噛んで食べることで、
食べすぎを防ぎましょう**

令和5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)の
人は約33%の人が食べる速さ
が「速い」と回答しました。

食べる速さとBMIの関係



**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