



ひじきの『まめな』サラダ



1人分

- エネルギー : 86kcal
- 食塩相当量 : 0.7g
- 食物繊維 : 3.4g

山口県の方言で『まめ』は『元気・健康』という意味です

たっぷり食物繊維で脱メタボ！

✓ 材料（2人分）

- ひじき（乾燥） 50g
- ミックスビーンズ 40g
- きゅうり 30g
- ミニトマト 4個
- ホールコーン 10g
- ごまドレッシング 大さじ1・1/2

✓ つくりかた

- ① ひじきは水で戻し、さっとゆでてザルにあげて水気を切る。
- ② きゅうりは小さめの乱切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③ ボウルに1、2、ミックスビーンズ、ホールコーン、ごまドレッシングを入れて和える。

切り取り線

POST CARD

740-0021

切手をお貼り下さい。

岩国市保健センター
岩国市食生活改善推進協議会宛

岩国市室の木町三丁目一十一

野菜は1日 **350g**
以上食べましょう！



山口県民は
約100g不足
しています

緑黄色野菜 **120g** + 淡色野菜 **230g**

岩国市食推だより

令和7年度版

気をつけようかね

発行／岩国市食生活改善推進協議会

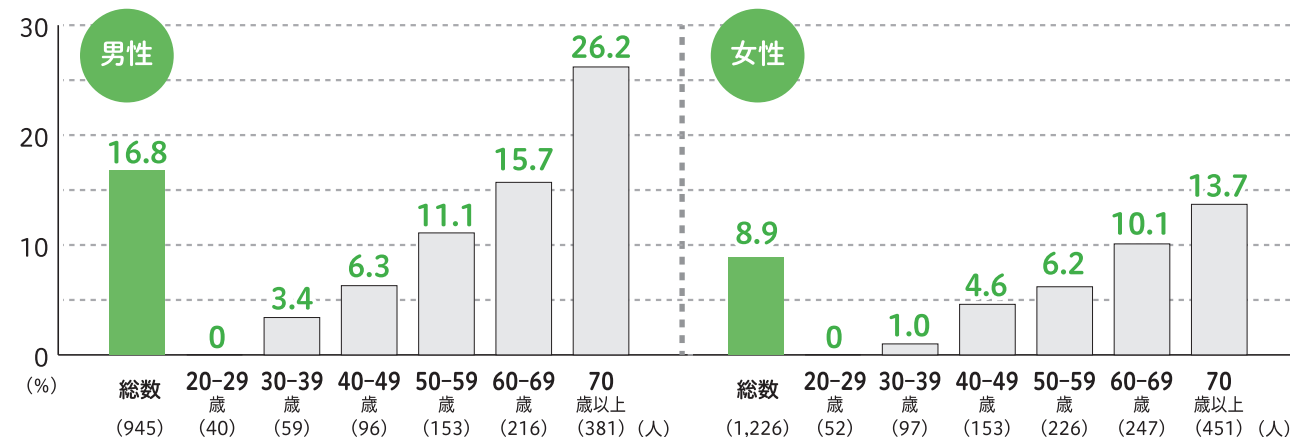
防ごう！
「糖尿病」

糖尿病は血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が慢性的に高い状態です。高血糖の状態が続くと、血管を傷つけ、神経、腎臓や目など、全身の機能に障害を与える病気です。「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、年齢階級が上がるにつれ高くなっています。



「糖尿病が強く疑われる者」の割合 （20歳以上、性・年齢階級別）

「糖尿病が強く疑われる者」…ヘモグロビンA1c（NGSP）の値が6.5%以上、または、身体状況調査票で「現在、糖尿病治療の有無」に「有」と回答した人



令和5年度国民健康・栄養調査

岩国市食生活改善推進協議会は…



食生活を中心とした生活習慣の改善を図り、岩国市民の生涯における健康づくりを応援するボランティア活動を続けています。

会員募集
しています！



私たちの愛称は
ヘルスマイト！

ヘルスマイトは
（食生活改善推進員）

岩国全域で

184名

詳しくは、近くのヘルスマイトまで
お気軽にお問い合わせください。



岩国市食生活改善推進協議会

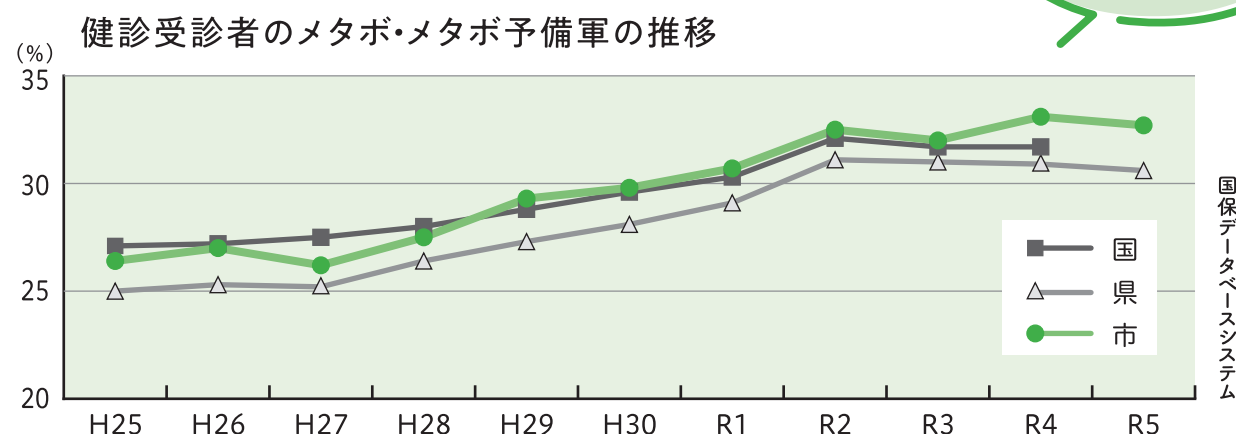
食のライフスタイルを見直して脱メタボ！



あなたは、毎日の食事を楽しむことができますか？昼食が外食中心だったり、帰宅時間が遅いために夕食を就寝直前に摂っていると、食生活が不規則になり栄養バランスも乱れがちになります。

糖尿病を遠ざける食生活の基本は、「食べすぎないこと」です。

岩国市は
メタボ・
メタボ予備軍が
多い！



“メタボ”ってなあに？

…メタボリックシンドロームの略です。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が重なり、動脈硬化のリスクが高くなっている状態です。



まずは、自分に必要なエネルギー量の目安を調べてみましょう。

〈1日の適正エネルギー量の計算方法〉

身長 m × 身長 m × 22 = 適正体重 kg

適正体重 kg × 身体活動量 kcal

= 1日の標準摂取エネルギー kcal

身体活動量の目安

デスクワーク、
家事

25kcal



立ち仕事が多い人

30kcal



肉体労働や
重労働の人

35kcal



"脱メタボ"な食材選びを楽しもう！

メタボリックシンドロームは、糖尿病に直結します。メタボ体型の人でもそうでない人も“脱メタボ”を意識して毎日の献立を考えましょう。食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします。野菜多めの食事を心がけることが血糖コントロールの基本となります。

食物繊維が多い食品

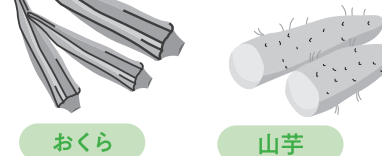


血糖値を抑える
効果のある食品

糖質や脂質を排出



血糖値を下げる



令和7年度

- クイズ -

QUIZ

抽選で
20名様に
プレゼント

クイズに答えて
「便利キッチングッズ」をGet!

問題

下記の○の中に正しい文字を入れてください。
食のライフスタイルを見直して
脱○○○！

《応募方法》

右記の専用応募用紙にクイズの答えと必要事項を記入し、提出してください。提出方法は、専用応募用紙に記載していますのでご覧ください。

《応募締切》 令和8年 3月31日

《当選発表》

令和8年度岩国市食生活改善推進協議会総会の場にて正解者の中から抽選にて20名決定します。賞品は、お近くの岩国市食生活改善推進員がご自宅にお届けします。お届けが困難な場合は郵送でお送りします。

《問い合わせ先》 岩国市保健センター ☎(0827)24-3751

令和6年度 クイズに答えて“便利キッチングッズ”をGet!
クイズの答え

クイズの
答え

オーラルフレイル

たくさんのご応募をいただきありがとうございました。

切り取り線

クイズに答えて「便利キッチングッズ」をGet!

専用応募用紙

《応募締切》 令和8年 3月31日

《提出方法》 下記のいずれかの方法で提出してください。

- お近くの食生活改善推進員に手渡し
- 保健センターにご持参
(岩国市・玖珂・周東・由宇・錦・美川保健センター)
- 郵送される場合は切手を貼って投函してください。

答え

食のライフスタイルを見直して
脱○○○！

ご住所 〒

岩国市

(ふりがな)
お名前

年齢

歳代

電話番号

※ご応募の際に記入された個人情報は、景品の抽選、発送以外の目的で使用することはありません。