

# 6月は「食育月間」です！

— あなたの食習慣を見直してみよう —

## ご存じですか！？ 福島県健康指標

### メタボ該当者

全国ワースト **4** 位  
R2特定健診データ

### 食塩摂取量

全国ワースト **2** 位  
H28国民健康・栄養調査

### 高血圧該当者

全国ワースト **8** 位  
H26患者調査（受療率）

### 糖尿病該当者

全国ワースト **8** 位  
H26患者調査（受療率）

### 急性心筋梗塞の死亡率

全国ワースト **1** 位

H27人口動態統計・年齢調整死亡率（人口10万対）

福島県の健康指標は、**“ヤバい”** 状況です！！

こうした生活習慣病の予防には、毎日の食習慣のちょっとしたコツを知ることが大切です！  
あなたの食習慣を手軽に改善できる**“具体的なアクション”**を**2**つお知らせします！

今日から実践！

# あなたの“食習慣”を見直す 2つのアクション!!

## 1

### 一口目は野菜から！ 野菜から食べる「ベジ・ファースト」実践！

一口目に野菜をよく噛んでゆっくり食べることで、食後の血糖値の上昇がゆるやかになります！  
野菜を食べることを意識することで、食事のバランスも整います！

## 2

### あなたの未来を守る！ 毎日の食生活に少しの「減塩」を！

減塩は、高血圧や胃がん、脳の血管や心臓の病気を予防します。減塩は毎日の積み重ねが大切！  
まずは、調味料を減塩商品に変えてみるなど、小さなところから取り組んでいきましょう！

★さらに詳しく知りたい方はコチラ！

福島県の食育の取組

「ふくしまの食育」



ベジ・ファーストの取組

健康ふくしま  
ポータルサイト



食生活改善のお役立ち情報

福島県栄養士会HP



お問い合わせ先

福島県相双保健福祉事務所 健康福祉部 健康増進課  
TEL 0244-26-1138 / FAX 0244-26-1139