

# 健康ニュース

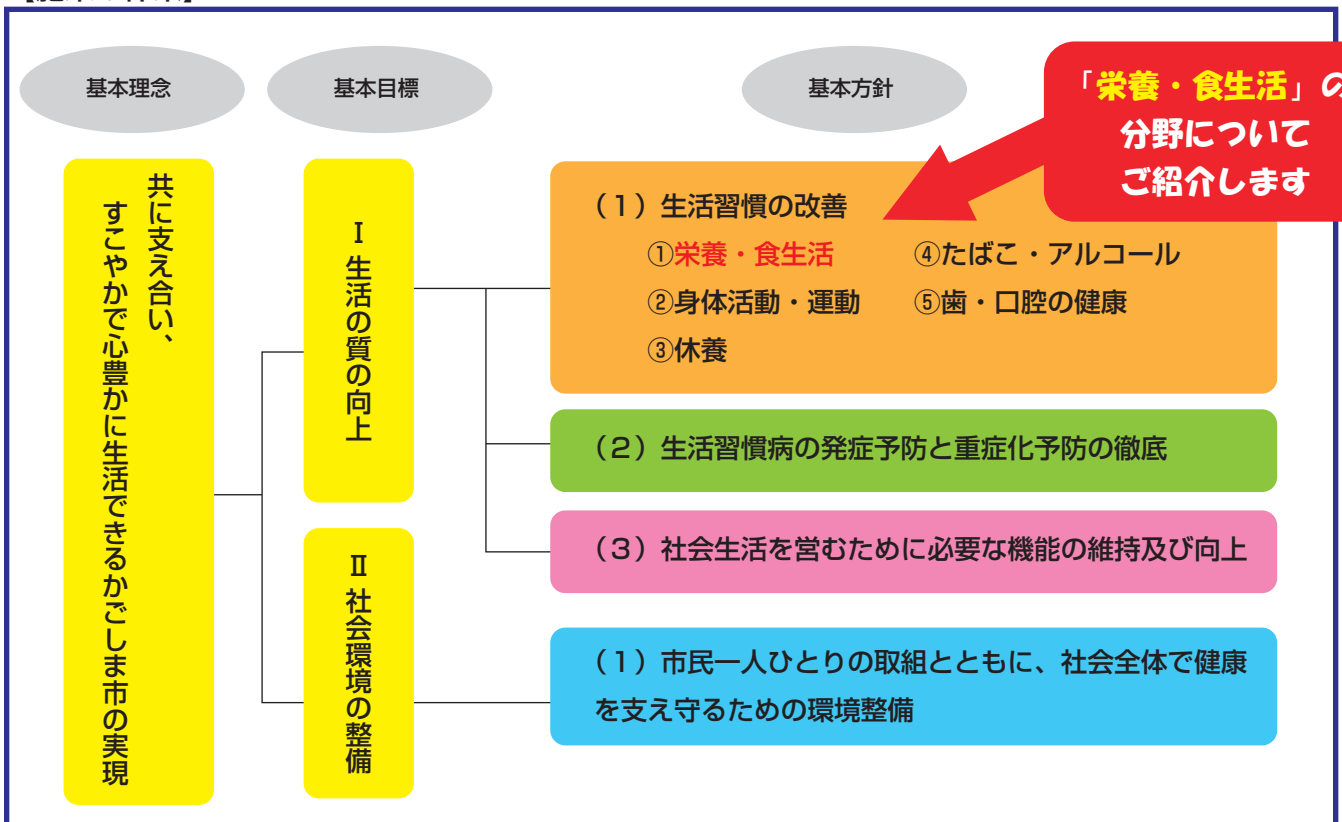
No.53

## 栄養バランスのとれた食事を楽しく食べよう!

鹿児島市では、第二次健康増進計画である「かごしま市民すこやかプラン（平成25年度～令和5年度）」に基づき、関係機関や団体と連携して市民の健康づくりを総合的に推進しています。



### 【施策の体系】



### 目標項目2

「1回の食事で、主食・主菜・副菜をすべてとるようにしている人の割合の増加」

対象	策定時 (H23 年度)	中間評価時 (H28 年度)	目標 (R5 年度)
20～59歳	30.9%	29.0%	45%
60歳以上	45.6%	48.1%	60%



肥満は、がん、高血圧、糖尿病などに関連があり、また、20歳代の女性などに見られるやせは、骨量の減少や低出生体重児出産につながることもあるなど、健康問題を引き起こす可能性があります。

適正体重の維持にはバランスの良い食事をとることが欠かせません。「バランスの良い食事」には、様々な指標がありますが、ここでは、3つのお皿をご紹介します。

