

★ごはんを選ぶときのポイント★



そもそも栄養バランスのとれた食事ってなんだろう？

⇒栄養バランスのとれた食事とは、「主食」、「主菜」、「副菜」がそろったご飯のことです！



主食



主菜



副菜

📖 栄養成分表示を見るようにしましょう。栄養成分表示を活用し、自分に合った食品を選ぶことで、バランスのとれた食生活になります♪

・食品エネルギー値を見ましょう。年齢や身体活動レベルによって必要なエネルギー量が変わります。

(必要なエネルギー量の計算はこちら)⇒



日本医師会HP

・とくに、食塩相当量を見ましょう。

食塩のとりすぎは、高血圧等につながる可能性があります。

男性は 7.5g 未満

女性は 6.5g 未満

栄養成分表示

1食 (0g) 当たり

エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

📖 お弁当ひとつではなく、何品か組み合わせましょう。

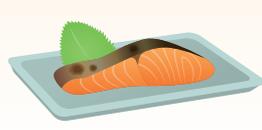
・主食とたんぱく質、野菜をそろえましょう。

(例) おにぎり + 鮭の塩焼き + サラダ

(主食)



(たんぱく質)



(野菜)



あなたと大切な人の命を守るために・・・

自殺の現状を知り、大切な人の命を守るために、私たちができることを考えてみませんか。

鹿児島市の相談窓口



自殺は、その多くが心理的に追い込まれた末の死であり、専門家への相談やうつ病等の治療により、多くの自殺は防ぐことができることがわかっています。自殺予防の第一歩は、「いつもと違う変化」に気づくことです。大切な人の命を守るために、できることから始めてみましょう。

「がんトーク」放送のお知らせ

国民の2人に1人がかかるとも言われている「がん」。ちょっとした知識と行動で早期発見・早期治療につながるよう県民に広く「がん」の知識・情報を発信しています。当センターの監修で、医師等が生解説し、お届けしています。

KKB鹿児島放送の情報番組「ですです。」にて放送

◇放送期間：4月26日(金)～9月27日(金)
※詳しい日程等については、直接お問い合わせください。

過去の放送はこちら⇒



公益財団法人 鹿児島県民総合保健センター
TEL 099-220-2332 FAX 099-220-2883