

健康ニュース

No.57

『中食（なかしょく）』をご存じですか？



『中食』とは、総菜や弁当など調理済みの食品を家で食べることで、あるいはその食品のこと。



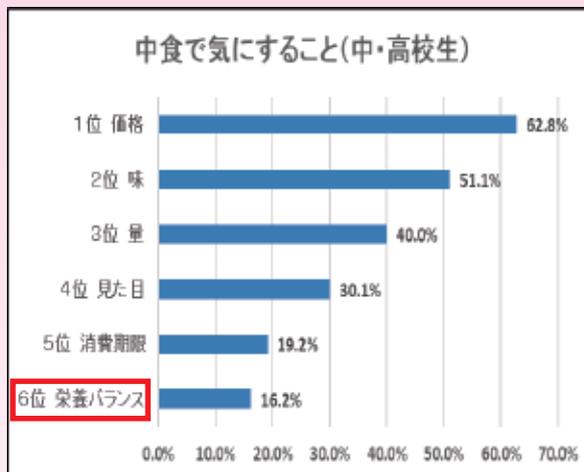
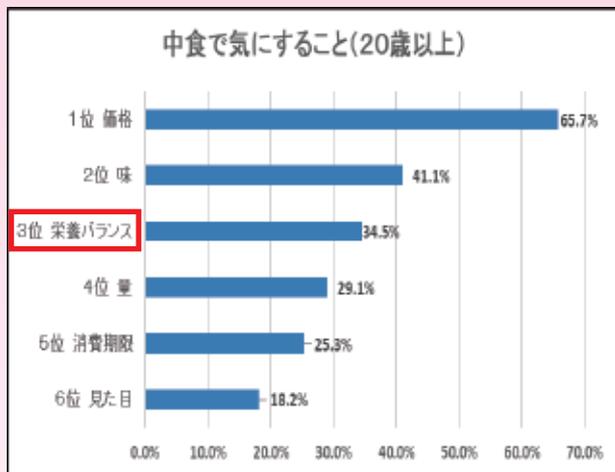
令和元年の国民健康・栄養調査によると、次のことがわかっています！

○中食（持ち帰りの弁当・惣菜）を週1回以上利用している割合は、**男性 47.2%**、**女性 44.3%**であった。

○さらに、外食を週1回以上利用している者の割合は、**男性 41.6%**、**女性 26.7%**であり、**若い世代ほどその割合が高い**。

問「スーパーやコンビニ等で、お弁当やお惣菜を選ぶ際に、気にされていることがありますか。」（複数回答）（R4かごしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査より）

※複数回答は、1人の回答者が2つ以上の回答をしても良い設問であり、その百分比は100%を超えることがある。



【アンケート調査結果からわかること】

○中食で気にすることを「栄養バランス」と回答した人の割合は、**20歳以上では 34.5%**で、**中・高校生では 16.2%**であり、いずれにおいても低くなっていた。

○さらに、20歳以上においては男女別に比較すると「栄養バランス」と回答した人の割合は、**女性は 42.5%**であったが、**男性は 24.0%**と低くなっていた。

ごはんを選ぶときに次のポイントを意識してみましょう

★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

健康づくりイベント情報

(令和6年4月から6年9月まで)

以下掲載の健康づくりイベント情報は、鹿児島市健康づくり推進市民会議から情報提供していただいたものをご紹介します。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

なお、詳しい内容等につきましては各イベント主催者に直接ご連絡ください。

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
4月10日・24日(水) 5月8日・22日(水) 6月12日・26日(水) 7月10日・24日(水) 8月7日・21日(水) 9月11日・25日(水) 9:30受付開始 10:00~12:00	勤労青少年 ホーム 2階講習室A (鴨池2丁目 32-30)	中高齢者体操教室 「らくらく体操 教室」	エアロビクス、ストレッチ、脳トレ、太極拳、健康生きがいがづくりのお話、ラジオ体操など ★対象者：どなたでも(随時受付) ★参加料：1000円(月額)	鹿児島 らくらく体操クラブ TEL：080-5486-3515 FAX：099-268-1030
4月11日・25日(木) 5月9日・23日(木) 6月13日・27日(木) 7月11日・25日(木) 8月8日・22日(木) 9月12日・26日(木) 10:00~12:00	勤労青少年 ホーム (友遊館) 1階 和室 (鴨池2丁目 32-30)	脳が喜び みんなで楽しむ “脳活性化教室”	①脳活性化体操 ・マッサージ(耳・唾液腺・動脈) ・スローストレッチ・リンパストレッチ&体操 ②笑いヨガ ③脳トレ・ゲーム・パズル ④フレイル対策講話 など ★対象者：どなたでも ★参加料：500円/月額(2回分)	鹿児島県 健康生きがいがづくり アドバイザー協議会 TEL：090-3077-7838
4月20日(土) 5月18日(土) 6月15日(土) 7月20日(土) 8月24日(土) 9月21日(土) 10:00~12:00	サンエール かごしま2F スタジオ1	サンエール 協働講座 (産後骨盤の歪み、ネコゼ・スマ木首、頭・首・肩こり・腰・膝痛、外反拇趾予防と改善に役立つ全身の歪みを調べて骨盤と体幹を整えるストレッチ)	血流と姿勢の改善のストレッチを行い、体の歪みの点検法、立つ、座る、寝るの正しい姿勢を提案し全身の痛みの原因と腰・肩など体の歪みを整える骨盤・体幹ストレッチの実技 ★参加料：500円(1回) ★定員20名 前日までに予約	NPO法人 かごしま ネットワーク会議 健康サポート笑福 TEL：090-4487-5479 FAX：099-265-1344
5月3日(金) 8:30受付開始 9:00~12:00	鹿児島市 かんまちあ	鹿児島市 レクリエーション祭り	★対象者：どなたでも ★参加料：無料 ★事前申込：不要	鹿児島市 レクリエーション協会 TEL：099-251-4469 FAX：099-251-4469
6月8日(土)	川商ホール4階 (市民文化ホール)	第55回 鹿児島 吟道大会	①県内各支部会員による合吟・独吟の吟詠 ②特別構成番組 ③吟士権者による独吟 ④その他	鹿児島吟道会 TEL：099-244-2850 FAX：099-244-2850
8月18日(日)	谷山市民 会館ホール	南部九州地区 壮心大会	①鹿児島県・熊本県・宮崎県内の日本吟道会員で75歳以上の会員による独吟コンクール ②優勝者は全国大会に出場する ★参加料：無料 ★事前申込：必要	
※日程・会場および内容については、直接お問い合わせください。	市内の スーパー等	まちかど 健康チェック	血圧、体脂肪測定、尿チェック(蛋白・糖・潜血・塩分)、動脈硬化度測定、骨密度測定、足指力測定、ベジチェック(野菜摂取量推定機)など。 *会場により内容は異なります。 ★参加料：無料(骨密度測定のみ300円の負担)	鹿児島島医療生活協同組合 本部 健康まちづくり部 TEL：099-260-3532 FAX：099-260-8090
4月1日~9月30日 ①毎週月曜日 14:00~14:30 ②毎週水曜日 11:00~11:30 ③毎週木曜日 14:00~15:00 ④毎週日曜日 13:30~14:30	かごしま温泉 健康プラザ	①水中ウォーク ワンポイント アドバイス ②アクアウォーク ③コンディショニング グアクア ④エンジョイアクア	①運動浴に取り入れられる動きを行う水中運動 ②③④エクササイズを基本とした水中運動 ★対象者：入館者 ★参加料：無料(入館料は必要) ★事前申込：不要	かごしま温泉健康プラザ TEL：099-252-8551 FAX：099-252-8556

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
7月22日(月)～ 8月31日(土)	WEB 開催	感染症講演会	H I V や結核の予防及び感染予防対策の啓発を目的に、専門家による講演会を Web にて行います。 ★対象者：医療従事者、施設関係者、学校関係者、一般市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	鹿児島市保健部 感染症対策課 TEL 099-803-7023 FAX 099-803-7026
8月～9月頃	未定	ゲートキーパー講座	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守るゲートキーパーを養成する講座を実施します。 ★対象者：市民 ★参加料：無料 ★事前申込：必要	
年3回 土曜日の午後	鹿児島市精神保健 福祉交流センター (はーと・ぱーく)	兄弟姉妹の会	統合失調症を持つ方の兄弟姉妹とその配偶者の皆さまが「自分らしく生きる」ことを大切にするための会です。 講師による学習会、語り合い、たまにはリラックスなど、集まって交流をしています。聞く立場での参加も大丈夫です。日頃の疑問や想いを語り合いませんか？ プライバシーは、お守りしますので安心してご参加ください。 ★対象者：統合失調症の市民のご兄弟姉妹とその配偶者 ★参加料：無料 (活動内容により材料費の負担有) ★事前申込：必要	鹿児島市保健部 保健支援課 TEL : 099-803-6929 FAX : 099-803-7026
9月3日(火)～ 9月7日(土) 予定	鹿児島市勤労者 交流センター (よかセンター)	第10回 生活とこころの無料 悩み相談会& ミニレクチャー	9月10日～16日の自殺予防週間に合わせ、相談会を実施します。 ★対象者：市民 ★参加料：無料 ★事前申込：不要	



市民会議団体 活動紹介

<第1回自然薬草観察会(9月23日実施)>

今年度から新しい取り組みとして始まったイベントで、身近な自然の中に生きている薬草を観察し、その薬効や利用法などを学んでもらうことで自身の健康に関心を持ち、セルフメディケーションの意識を高めてもらう事を目的としています。第1回は手付かずの自然が残る「城山自然遊歩道」において開催しました。今後も市内各地の自然遊歩道にて開催する予定です。年齢を問わずどなたでも楽しめますので、ぜひご参加ください。

「公益社団法人 鹿児島市薬剤師会」

<公益社団法人鹿児島市薬剤師会 URL>

<https://www.siyaku.or.jp/citizens/>



QRコード



会員募集

鹿児島市健康づくり推進市民会議は、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる社会をめざし、市民、関係機関・団体が、効果的で一体的な健康づくり運動を推進するために発足しました。市民会議では、さらに取組を推進するため、参加団体を募集しています。詳しくは、下記(事務局)までお問い合わせ下さい。

市民会議だより第57号をお届けいたしました。次号は令和6年9月中旬発行予定です。

発行：鹿児島市健康づくり推進市民会議

お問合せ・参加団体申し込み：(事務局) 鹿児島市保健政策課

TEL：099-803-6861 FAX：099-803-7026 E-mail：kenkodukuri@city.kagoshima.lg.jp

鹿児島市ホームページ

健康ニュース

検索

