



A horizontal banner with a white background. In the center, there are large, bold, red Chinese characters. The characters from left to right are '二' (er), '月' (yue), '蘭' (lan), '滿' (man). The 'Lan' character is particularly stylized with a long vertical stroke. Above the characters, there are small, colorful illustrations of butterflies and flowers in shades of yellow, pink, and blue. The banner is set against a dark, textured background.





## 減塩で延ばそう健康寿命！

野菜たっぷりメタボ予防 カルシウム摂ってロコモ予防

カルシウムをしっかりとりましょう



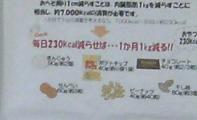
骨粗鬆症の予防と改善の6ヵ条



メタボリックシンドロームとは



おへど回り10を減らしてメタボ予防

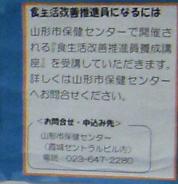


食生活改善アドバイス

食生活改善推進員に！

健康づくりのための望ましい食生活について学び、地域の方に広めたいなど方が食生活改善推進員（通称：ヘルスマイト）です。

食と健康に興味がある方、人のために何かしたいと思っている方、いつまでも若く健康でいたいと思っている方、一緒に健康づくりボランティアとして活動してみませんか。



山形市食生活改善推進員  
愛称は ヘルスマイト

1ブロック 第1 第2 第3 第4 第5 第6 第7 第8 第9 第10 第11 第12 第13 第14 第15 第16 第17 第18 第19 第20 第21 第22 第23 第24 第25 第26 第27 第28 第29 第30



ヘルスマイトのシンボルマークは、頭を真中に寄せ、手をつないでスクランブルを組んでいる姿で、足もとは無限に広がりをもって地域に向かっております。6つの花弁をもつ花に見えますが、これは愛情と「6つの基礎食品」を意味しております。

夕食	メタボリックシンドローム予防の	朝食
----	-----------------	----



## バランスの良い食生活

食生活による健康の  
悪影響が懸念され

- 自己チェック
- 最近太ったと言われる。
  - 塩辛いものをよく食べる。
  - 下痢をするので牛乳は。
  - 脂っこい料理が好き。
  - 外食が多く野菜が不足している。

## 栄養バランスをとるためにの工夫

- ①外食は一品料理より和定食。
- ②炒め物は植物油で。
- ③食物繊維を積極的にとる。
- ④甘いものはほどほどに。
- ⑤肉料理より魚料理を多くする。
- ⑥減塩を心がける。
- ⑦煮る、蒸す、焼くで食品の余分な脂をとる。





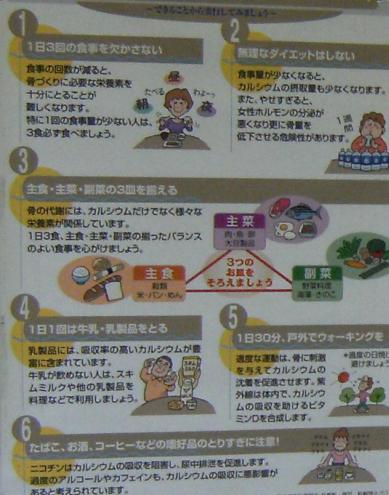
# 減塩で延ばそう健康寿命！

## 野菜たっぷりメタボ予防 カルシウム摂ってロコモ予防

### カルシウムをしっかりととりましょう



### 骨粗鬆症の予防と改善の6ヵ条



### メタボリックシンドロームとは

Step1 の指標と Step2 が2つ以上該当すると、メタボリックシンドロームです



### おへど周り1cmを減らしてメタボ予防

おへど周り1cm減らすこと、内臓脂肪1kg減らすこと  
相当約7,000kcalの消費が必要です。



### メタボリックシンドローム予防の献立屋食

夕食

食のマニアックア

### 食生活改善推進員に！

健康づくりのための望ましい食生活について学び、地域の方に広めていただか方が食生活改善推進員（通称：ヘルスマイト）です。

食と健康に興味がある方、人のために何かしたいと思っている方、いつまでも若く健康でいたいと思っている方、一緒に健康づくりボランティアとして活動してみませんか。

### 食生活改善推進員にむかには

山形市保健センターで開催される「食生活改善推進員養成講座」を受講していただきます。詳しくは山形市保健センターへお問合せください。

### <お問合せ・申込み先>

山形市保健センター  
(青葉ゼンターハウス)  
電話: 023-647-2280

山形市食生活改善推進員  
愛称は ヘルスマイト



ヘルスマイトのシンプルマークは、頭を真中に寄せ、手をつないでスクランブルを組んでいる姿で、足もとは無限に広がりまして地域に向かっております。6つの花弁をもつ花に見えます、これは愛情と「6つの基礎食品」を意味しております。

朝食

進員に！

ましい食生  
方に広めて  
改善推進員  
です。

方、人のた  
いる方、い  
いと思って  
りボランテ  
せんか。

推進員になるには  
健センターで開催さ  
生活改善推進員養成講  
講していただけます。  
山形市保健センター  
ください。

・申込み先>  
健センター  
(中央ビル内)  
023-647-2280

## 山形市生活改善推進員 愛称は ヘルスマイト



ヘルスマイトのシンボルマークは、頭を真中に寄せ、手をつないでスクラムを組んでいる姿で、足もとは無限に広がりをもって地域に向かっております。6つの花弁をもつ花に見えますが、これは愛情と「6つの基礎食品」を意味しております。

## シニアアガルた



朝食



朝食



食



夕食

