

# ■ 篠山市民の健康寿命を延ばすには・・・

～篠山のお米を食べて健康隊プロジェクトチームより～

## 「ごはん」を中心にした日本型食生活のススメ！

### 基本は「ごはん食」！

(マイナス)  
**一塩分**

どんなおかずにも合うので、栄養バランスがとりやすい！

ご飯は6割が水分！量の割にカロリーは低いの

特に野菜のおかずと相性がいいよ！

低脂肪料理とも相性抜群！  
ダイエットにもいいね！



さしみ



焼き魚



納豆



筑前煮



みそ汁



つけもの



目玉焼き



煮物



おひだし



冷やっこ



## ■まとめ

- 篠山市の死因・医療費総額の第1位は、循環器系疾患！
- 要介護期間が短いですが、平均寿命は短い・・・早世の可能性・・・
- 予防意識はあるが、予防行動が伴っていない・・・
- 生活習慣の改善に運動と食生活は必須！

☆運動は...「**集って!動いて!楽しんで!!**」の活動を!!

☆食生活は...「**ごはん**」中心の**日本型食生活**—塩分!!