



健康増進のための「プラスワン」

できそうなことに☑

基本は食べる・動く・休む 健康的な生活をしてみよう!!

とよなか食育プラスワンとは
食育に関心のある人もない人も、
今の自分に無理のない範囲で
ほんの少しだけ工夫することで、
健康で心豊かな生活の実現を
めざす取り組みです。

今日から取り組んでみよう
わたしのプラスワン ベスト3は?

第1位

第2位

第3位

こんな生活

めざしてみませんか?

実現に向けてのプラスワン

上手に 食べる



- 食事に野菜を取り入れる
- 腹八分目を心がける
- よく噛んで味わって食べる
- 旬のもの（その時期に安くなる野菜や、果物、魚）を食べる
- 家族や仲間と一緒に食べる

しっかり 動く

日常生活でこまめに体を動かすことが活動量を高めめます

- 1日1度は外に出る
- 自動車よりも電車・バス
- できるだけ階段を使う
- きびきびと掃除や洗濯などの家事をする
- ストレッチを習慣にする

こんな生活

めざしてみませんか?

実現に向けてのプラスワン

ゆっくり 休む

朝日を浴びると体内時計がリセットされ、睡眠の質がよくなります。

- 朝日を浴びる
- めるめのお風呂にゆっくり入る
- 寝る前はゆったり過ごす
- 気分転換を心がける
- 趣味を楽しむ

健康を つくる



- 定期的に体重計に乗る
- 年に一度は健診を受ける
- 情報を正しく理解する
- 薬とサプリメントとの飲み合わせは、かかりつけ医やかかりつけ薬剤師に相談する

ちょっと気になる健康食品やサプリメント

～私に必要なの？安全なの？～



サプリメントとは、

行政的な定義はなく、一般に「健康食品」は健康の保持増進に資する食品全般、「サプリメント」は特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品が該当すると考えられています。

問 高齢者は健康食品を使った方が良い？

答 主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事が基本ですが、高齢者の場合、食が細くなる、咀嚼力が低下するなどの理由で十分な栄養素を取るのが難しくなる場合があります。ただし、ある1日では栄養素の取り方に偏りがあったとしても、習慣的(1か月間程度)な食事のバランスがとれていれば必要な栄養素は取れていると考えられます。自分に不足する栄養素を特定し、過不足なく補うには一定の知識が必要ですので、医師や管理栄養士等の専門家に相談してから栄養成分表示も活用して上手に利用しましょう。

問 友人に効果があるものなら私にも効果がありますか？

答 健康食品は全ての人に同じように効くとは限りません。健康食品を取った後は、体調の変化に気を付け、「効果がない」、「体調が悪くなった」という時はその健康食品の使用をやめましょう。

問 薬と一緒に健康食品も使うともっと効果がありますか？

答 医薬品と同じ成分を二重に取ったり、医薬品の作用を邪魔する成分を取ってしまったたりすることがあります。使用する際は必ずかかりつけ医、かかりつけ薬剤師にご相談ください。

問 有効成分が濃縮されているとよく効きそうですが…。

答 有効成分が濃縮されている場合は、過剰摂取などの問題があります。日常的に食べている食品でその成分を摂取する場合よりも、濃縮されている分作用が強くなり、健康被害を受けやすくなります。

問 天然・自然由来のものなら安心？

答 天然・自然由来だからと安全とは言い切れません。アレルギーの可能性などもよく確認しましょう。食べたことがある食品でも、通常の食べ方と違ったり、特定の成分だけを取りすぎたりすると身体に悪い影響が出る可能性があるため注意が必要です。

健康食品について調べたい時は…。

国立研究開発法人医療基盤・健康・栄養研究所のウェブサイトで「健康食品」の安全性・有効性情報データベースを利用すると、調べたい成分の人に対する安全性や有効性の情報が見られます。

出典:
消費者庁 消費者安全課
表示対策課
食品表示企画課
「健康食品Q&A」

私たちは市民の皆さまと共に
食育を推進します。

豊中市・(一社)豊中市薬剤師会

今日の食事が、
明日のチカラ。

みんなで食育をすすめよう。
豊中市食育推進計画



健康増進の一番の基本は栄養・運動・休養です。裏面にとりくみのヒントがあります。