

からだづくりは食生活から!

はじめよう健康食習慣

私たちのからだは、私たちが食べたものでつくられています。健康で心豊かに過ごすためには、食を大切に、正しい知識と情報を選択する力が重要です。

市では、令和5年12月に40歳以上の市民545人(男性172人・女性373人)の皆さんにご協力いただき、食習慣調査を実施しました。調査結果から見えてきた食の傾向とポイントをまとめましたので、これからの食生活にご活用ください。



問合せ 健康政策課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)
市民課医療年金グループ(☎84-5005)

食習慣調査結果を三重県の目標値と比較すると

	三重県の摂取目標値(1日)*	亀山市食習慣調査平均値	
		男性	女性
食塩	7g	11.8g	11.0g
カルシウム	600mg	575mg	638mg

【参考】上表のほか、野菜の摂取目標値は350g、果物の摂取目標値は200gですが、亀山市食習慣調査結果では、野菜・果物ともに多くの年代で目標値に達していませんでした。

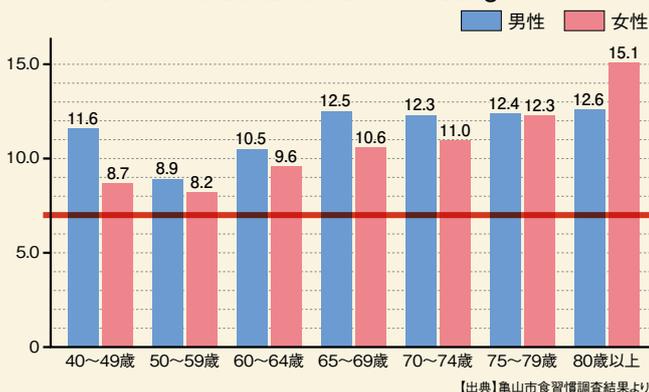
*三重の健康づくり基本計画(ヘルシーピープルみえ・21)より抜粋。
適切な量と質の食事がとれるよう、国の指標を考慮した県の目標値が設定されています。

PICK UP 1 食塩のとり過ぎ

PICK UP 2 40~50歳代のカルシウム不足

PICK UP 1 男女ともに、全ての年代で食塩をとり過ぎています!

■性別および年齢階級別の食塩摂取量平均値(g/日)



? なぜ食塩のとり過ぎはいけないの?

食塩のとり過ぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わっていて、脳卒中や心疾患・腎不全などさまざまな病気の危険性を高めます。健康的に過ごすために、適塩生活をはじめてみませんか?

食べ方や調理の工夫が減塩につながります

おいしく減塩するための工夫や減塩レシピがたくさん!

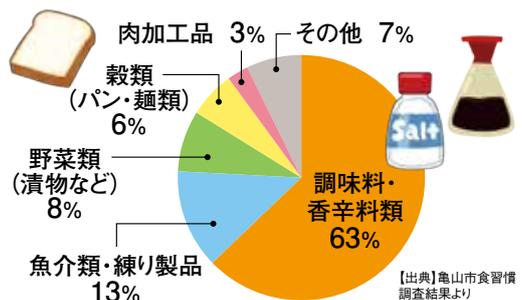
「ヘルスマイトのちょっとした工夫で無理なく減塩クッキング」をご活用ください。

*ヘルスマイトとは亀山市食生活改善推進員の愛称です。



食塩摂取の約6割は調味料!

■どんな食品から食塩をとっている?



魚介類・練り製品は高齢になるほど摂取割合が高い傾向でした。

! 見えない食塩に注意!

毎日の食生活の中でそれほど気にせず食べている加工食品にも、意外と多くの食塩が含まれています。

【食塩が多く含まれている加工食品例】

- 塩蔵品(干物、塩さけ、たらこ、佃煮など)
- はんぺん、かまぼこ、ちくわなどの練り製品
- パン、うどんなどの穀類
- ハム、ウインナーなどの肉加工品

★加工食品の食塩量はパッケージに表示されている栄養成分表示を「食塩相当量」を確認しましょう。

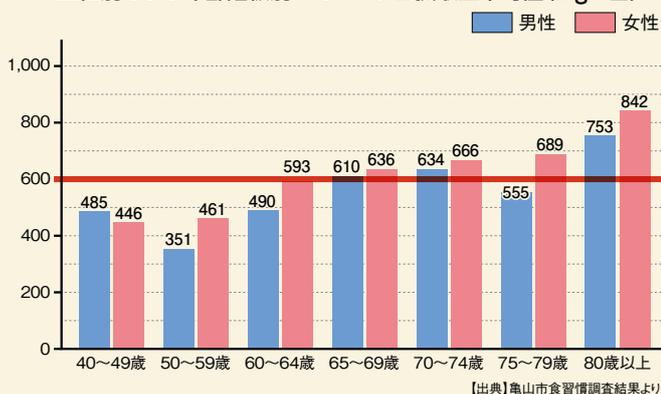
栄養成分表示 1食(1食)当たり	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g
カルシウム	○mg



PICK UP
2

男女ともに、40～50歳代の方はカルシウムが不足しています!

■性別および年齢階級別のカルシウム摂取量平均値 (mg/日)



65歳以上の方はおおむね目標値の600mgを摂取できていますが、40～50歳代の75%以上の方は目標値に達していません。



県の
摂取目標値
600mg

? なぜカルシウムが必要なのか?

骨の健康のためにはカルシウムの摂取が重要です。カルシウムを多く含む食品に加え、カルシウムの吸収を促進するビタミンD(魚介類やきのこ類)や、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンK(納豆や葉物野菜)も一緒にとりましょう。

[カルシウムを多く含む食品例]

- 小松菜、なばななどの野菜類
- 牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品
- 煮干し、ししゃもなどの小魚
- 木綿豆腐、厚揚げなどの豆類



ビタミンDや
ビタミンKも一緒に
摂取するのが
オススメです!



特に女性で減少しやすい骨量!

カルシウムは骨の重要な構成成分であり、不足すると骨量が減少し、骨粗しょう症の原因にもなります。

骨量は成長期に増加し、20歳ごろに最大骨量に達し、加齢に伴い減少していきます。特に女性においては、閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。

骨粗しょう症を予防することを目的に、市では下表の対象年齢の女性へ骨粗しょう症検診を実施しています。

【実施期間】 6月～令和7年1月

対象者	自己負担金
40・45・50・55・60・65歳の女性	400円
70歳の女性	300円

※対象者へは5月下旬に案内を送付しています。

令和7年
4月1日時点の
年齢です!



食生活に関する教室のご案内

市では、食生活に関するさまざまな教室を開催しています。ぜひご参加ください。

もっと詳しく
知りたい人へ

かめやま健康セミナー 今日からできる元気の秘訣 ～食生活編～

亀山市食習慣調査の結果から、食の傾向を知り、健康に過ごすためのポイントを栄養面から学びましょう。

【と き】 7月4日(木)午後1時30分～3時

【と ころ】 市立図書館1階多目的室

【対象者】 市内に在住、在勤、在学の人

【定 員】 30人(先着順)

※定員に満たない場合は当日参加可能(予約優先)

【参加費】 無料

【申込開始日】 6月4日(火)

【申込方法】 健康政策課健康づくりグループへ電話または直接お申し込みください。

食改さんと一緒に
作ってみませんか?

健康づくりのための 料理講習会



亀山市食生活改善推進員(食改さん)のお手軽健康レシピの料理と一緒に作ってみませんか?

【と き】 9月27日(金)…骨粗しょう症予防食

12月19日(木)…正月料理(生活習慣病予防食)

令和7年2月18日(火)…低栄養・フレイル予防食

【と ころ】 あいあい2階栄養指導室

【参加費】 500円

※申込方法など詳しくは、開催日が近くなりましたら、広報かめやままでお知らせします。

※教室について詳しくは、健康政策課健康づくりグループへお問い合わせください。

過去に実施した
レシピはこちら



◎かめやま健康セミナーの申し込み、各教室に関する問い合わせ

健康政策課健康づくりグループ(あいあい) ☎84-3316