



健康診断に行こう！

ねん いちど けんこう
年に1度の健康チェック！



けんしん う
健診を受けると**メリット**がいっぱい

その1 病気を早期に見つけられる！

定期的に健診を受け、病気の芽を摘んで重症化のリスクを回避しましょう。

その2 定期的に健康チェックができる

1年前と比較して体の「変化」をチェックすることができます。

その3 生活改善のきっかけになる！

日常生活を見直し、生活改善のきっかけになります。

その4 将来の医療費を減らせる

大病を未然に防ぎ、将来の医療費を減らすことができます。

健康診断の結果がでたら

えいようせいぶんひょうじ かつよう
栄養成分表示を活用しよう！

これが栄養成分表示です！



栄養成分表示 1食(100g)当たり	
エネルギー	424kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	16.7g
炭水化物	63.5g
食塩相当量	6.4g

栄養成分表示とは、食品に含まれる**エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量**などを表示したものです。お弁当やお菓子などの加工食品に表示されています。

- エネルギー**
生命機能の維持や身体活動に使われます。不足はやせに、取り過ぎは肥満につながります。
- たんぱく質**
骨格や筋肉などの組織を構成するために必要な栄養素です。
- 脂質**
細胞膜の主要な構成成分ですが、取り過ぎは肥満や心疾患のリスクを高めます。
- 炭水化物**
脳や神経組織に必要な栄養素です。
- 食塩相当量**
取り過ぎは高血圧や胃がんを引き起こす可能性があります。

このように活用しよう！

① 体重が気になる人は**エネルギー**をチェック！！

1食分を選ぶときは

男性 700~900kcal
女性 550~700kcal

間食は **200kcal** までを目標に！

② 血圧が気になる人は**食塩相当量**をチェック！！

1日の食塩の目標量

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満
日本人の食事摂取基準（2020年版）より

③ 高齢者の方は**エネルギーとたんぱく質**をチェック！

低栄養予防には、エネルギーとたんぱく質をとることが必要です。

1日に取りたいたんぱく質の量は、**体重1kg当たり、1gが目安**とされています。



あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和5年12月発行
旭川市保健所保健指導課