

「ぴんぴんキラリ^{しょく}食」って
なんだろう？

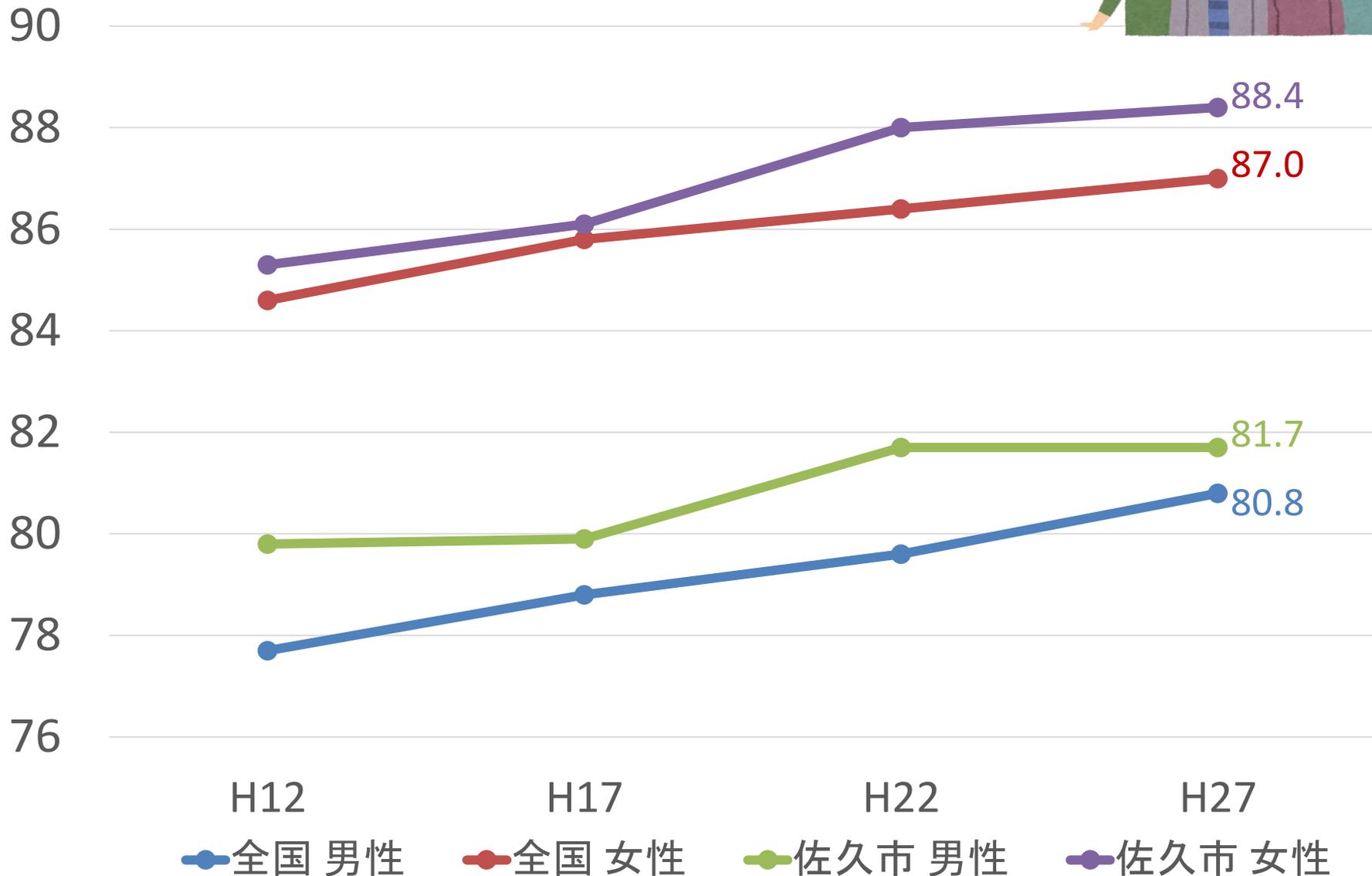
いっしょに^{べんきょう}勉強しよう！



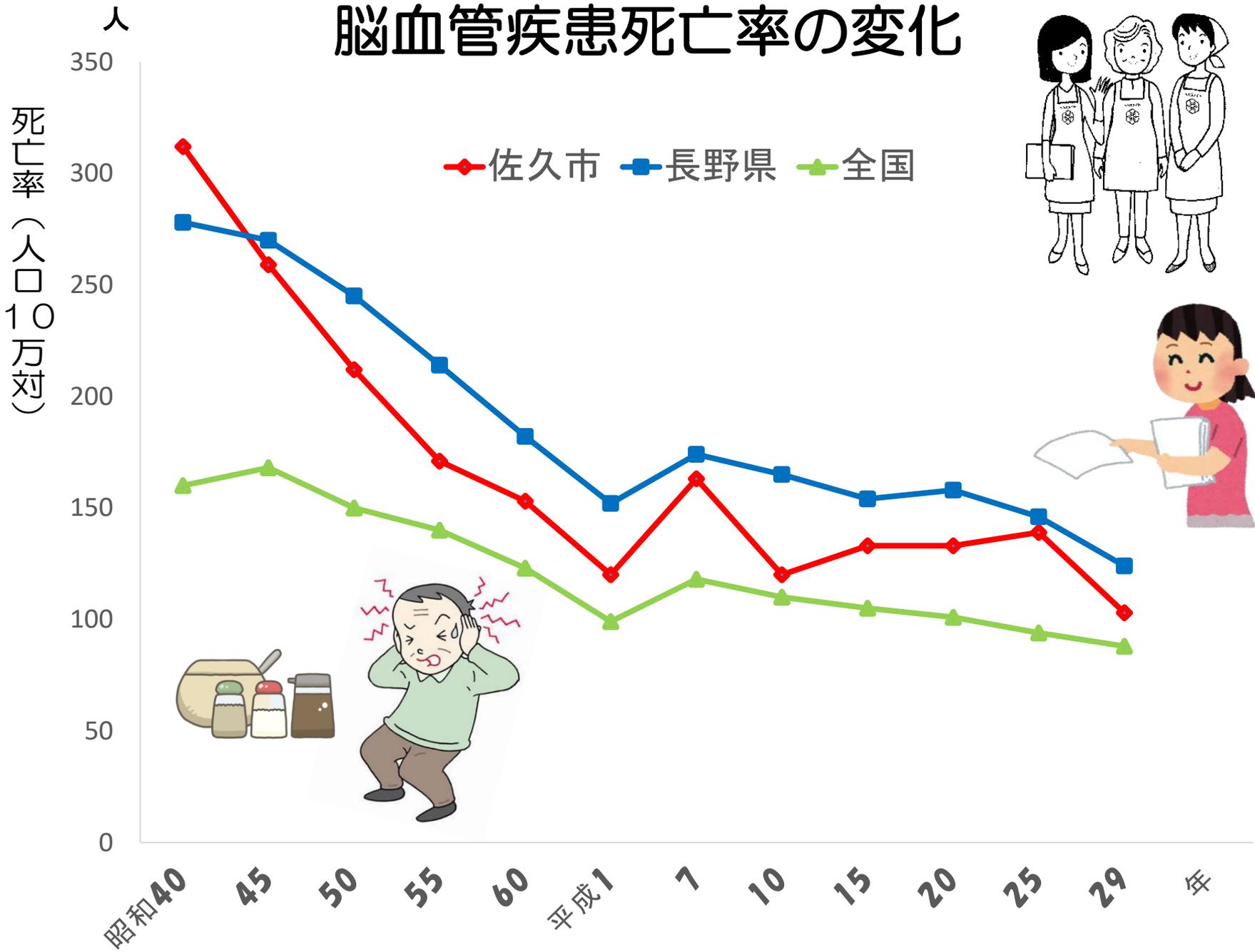
さい
(歳)

へいきんじゅみょう

平均寿命はどのくらい？

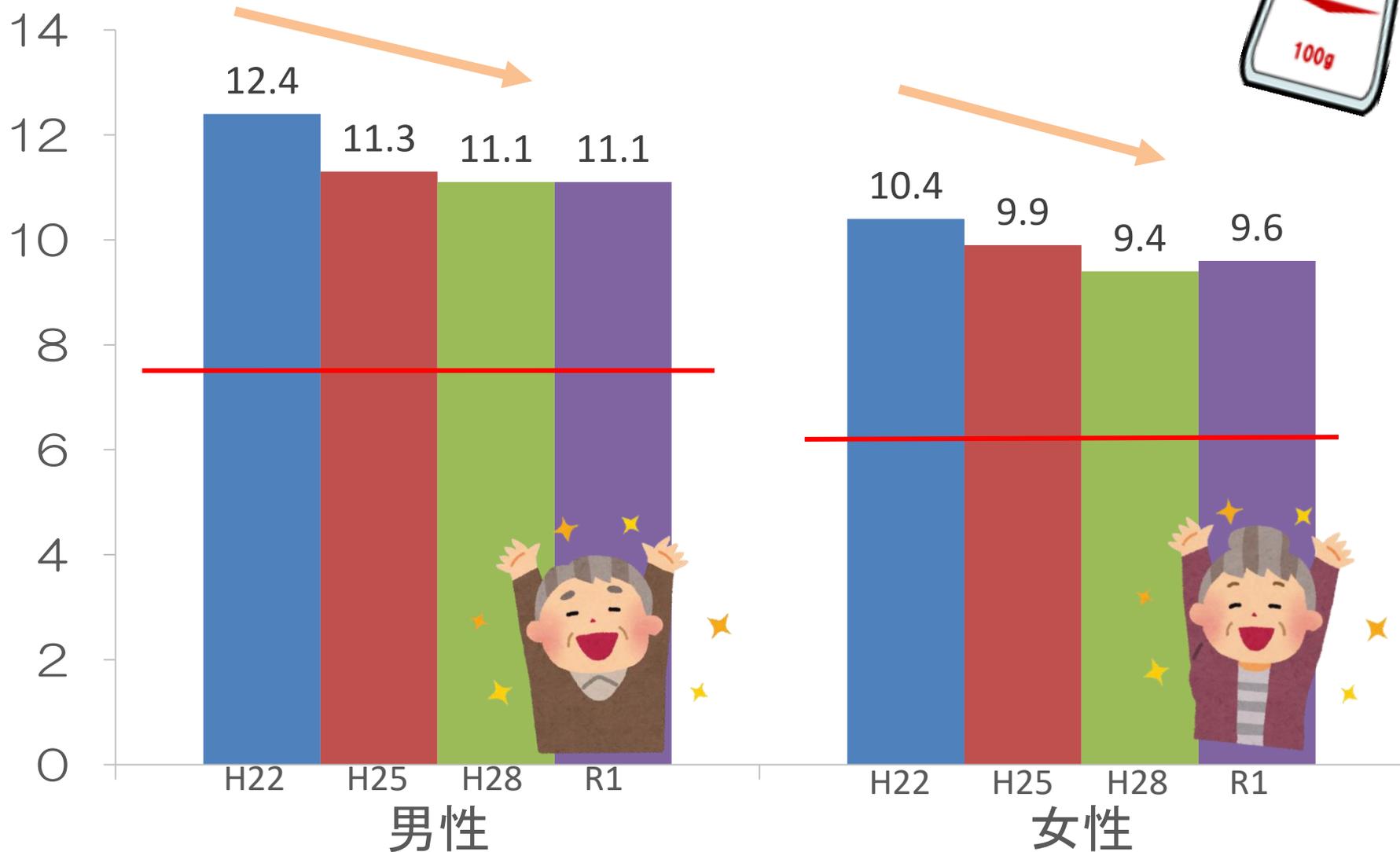


のうけっかんしっかんしぼうりつ へんか
脳血管疾患死亡率の変化



えんぶんせつしゅりょう へんか 塩分摂取量の変化

もくひょうりょう
—目標量



あいことば
合言葉は

「ぴん・ぴん・ころり」

→ 「ぴんころ食」誕生！

たんじょう



ないたさんやくしじ
成田山薬師寺

ぴんころ じそう地蔵

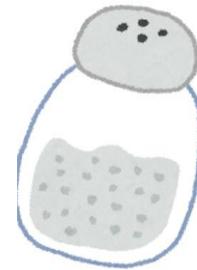


けんこうちょうじゅ
健康長寿キャラクター

ピンコロマン

えんぶんひか

① 塩分控えめ



1食の目安は…約2g!

小学生(10~11歳)

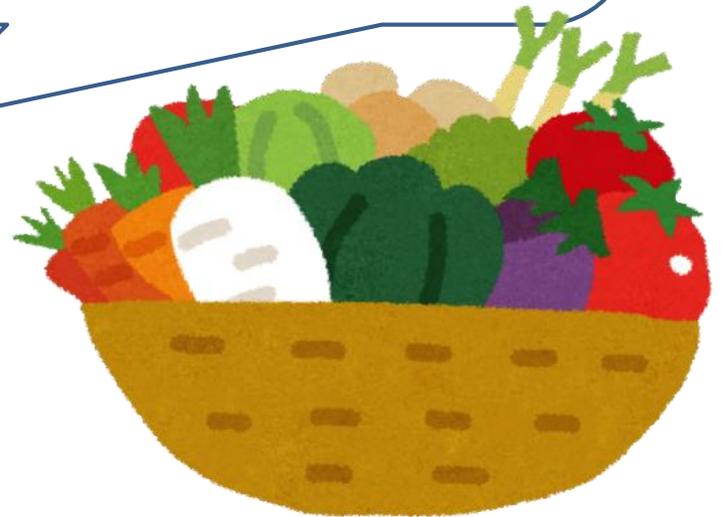
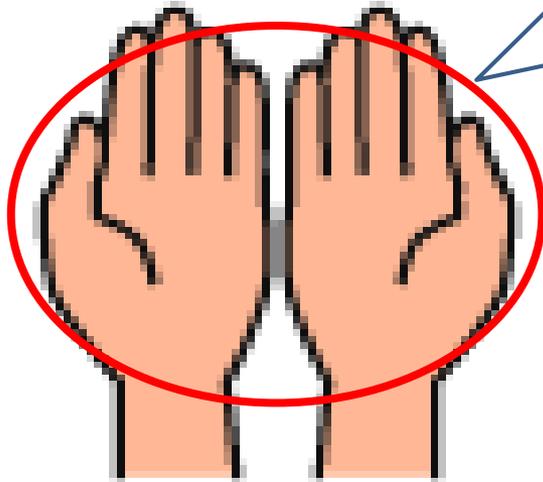
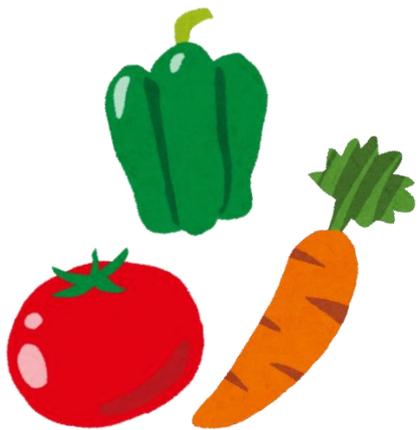
1日の目標量...6g未満

いつもの給食位の濃さが
味付けの目安!



② やさい 野菜をたっぷり た 食べる

1食の目安は…生野菜なら
両手に山盛り 1杯分！

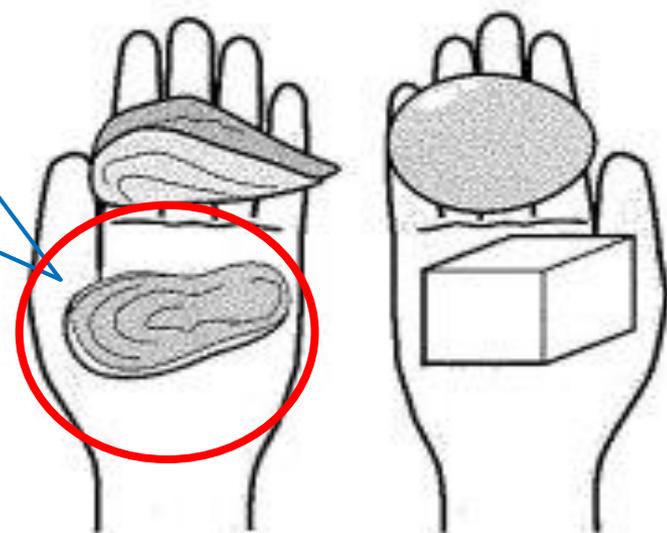
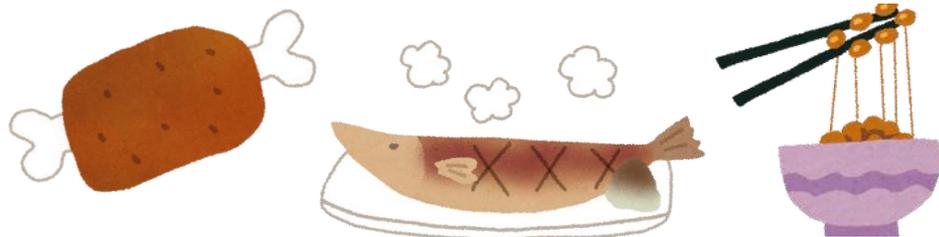


③ たんぱく質を

しっかり食べる

1食の目安は…

手の平位の大きさ



昔のたんぱく源と言えば・・・



④ ^{しょくざい} 食材をまんべんなく



じぶん あ りょう
⑤ 自分に合った量を
食べる



きゅうしょく

とうじょう

給食に登場

ぴんぴんキラリ食!



ぼく た
僕も食べたいな～！！

さくしやくしよけんこう すいしんか
佐久市役所健康づくり推進課

