



10月健康だより



～食事はバランスがポイント～

私たちは、食品から身体に必要な栄養をとることで、元気でいきいきと過ごすことができます。必要な栄養をとるためには、いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスの整った食事をとることが大切です。

食品には、それぞれ働きがあります

ごはん、パン、めん類など

(炭水化物を多く含む)

身体を動かすエネルギー源になる。



魚、肉、卵、大豆・大豆製品

(たんぱく質を多く含む)

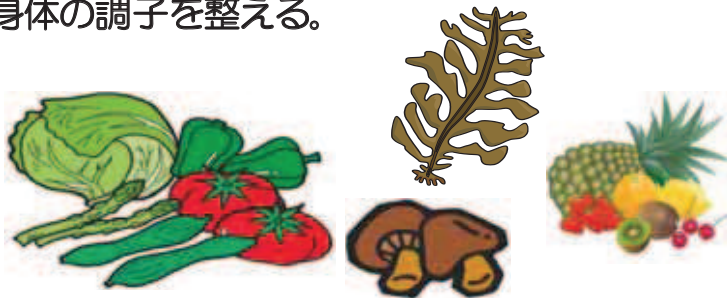
身体をつくるもとになる。



野菜、きのこ、海藻、果物など

(ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む)

身体の調子を整える。



ぎゅうにゅう

牛乳・乳製品

(カルシウムを多く含む)

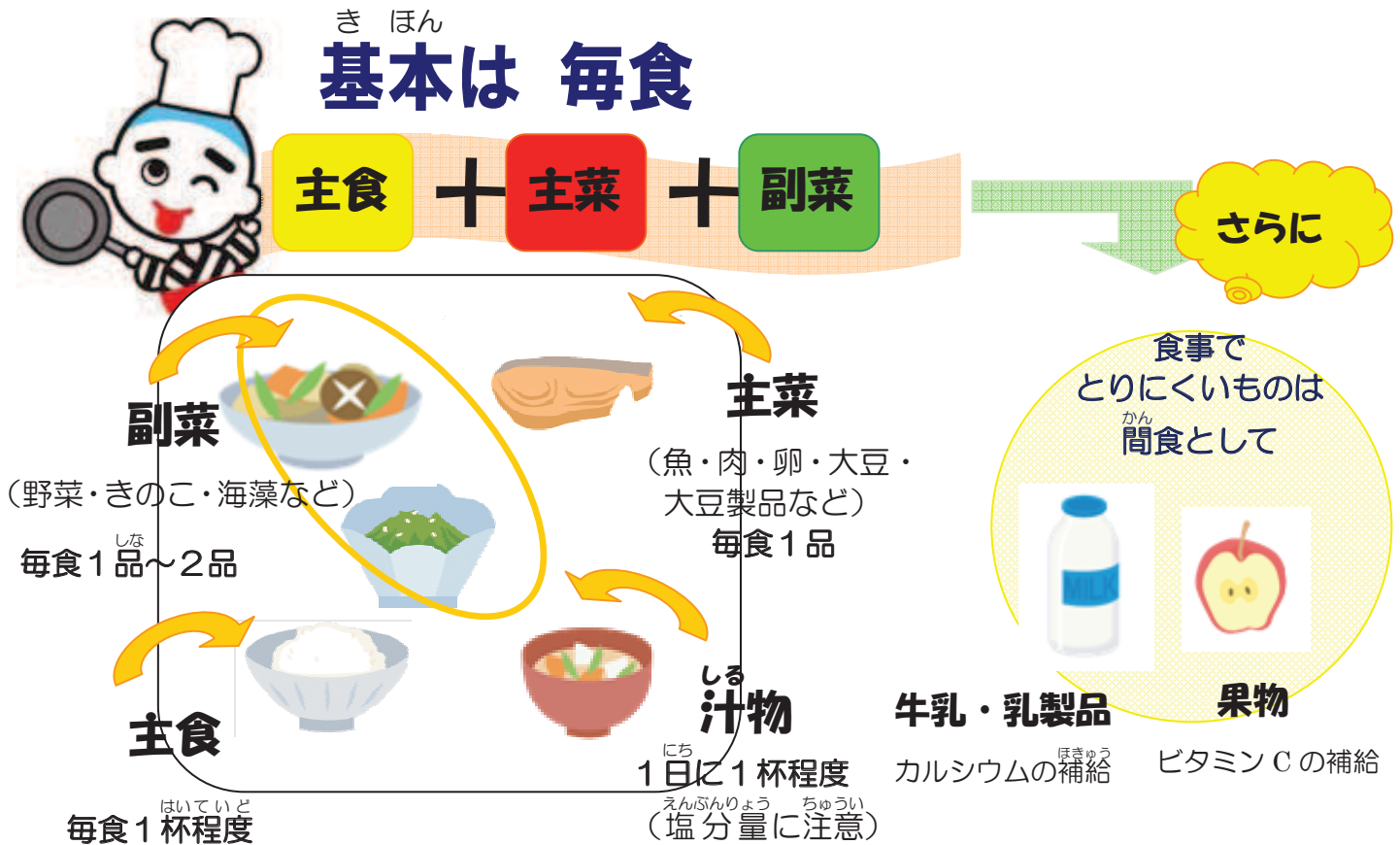
骨をつくるもとになる。

(たんぱく質も豊富)



バランスのよい組み合わせを心がけましょう

毎食、主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスがとれた食事になります。毎食、下の絵のような組み合わせで食べるようにしましょう。



まめちしき ちょこっと豆知識

昨年12月、「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。これは、和食を食文化という貴重な遺産としてとらえ、守り伝えていくことが目的とされています。

和食の特徴である「一汁三菜」といわれる、ごはん・汁物・3種のおかずからなる組み合わせは、日本型食生活の基本のかたちであり、食文化の1つです。栄養面から見てもバランスがとりやすい組み合わせで、優れた点として注目されています。

あなたも、日本の伝統を活かした食事の良さを自分の生活に取り入れ、次の世代へつなげませんか。

健康だより12月号・1月号では、望ましい食事の量についてお伝えします。