

食事はあなたの

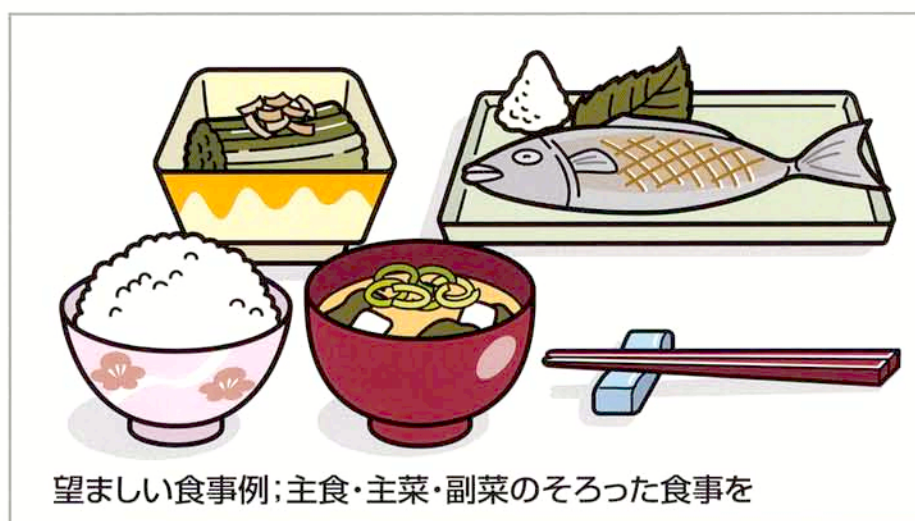
元気を つくりま

だるい、やる気がおきない・・・これらは疲れの症状としてだけとらえがちですが、あなたの食生活習慣が大きく影響を及ぼしていることもあるのをご存知ですか？

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。
食育月間(6月)中の食育の日(19日)からの1週間を会津若松市「食とからだの週間」としています。

「3食食べて、からだ元気！」

朝食は夜の間下がっていた体温を上昇させ、活動するための準備をします。
昼食では活動で失われたエネルギーを補充し、
夕食は、からだのメンテナンス(修理)のための食事として位置づけましょう。
夕食が遅い時間の方は、油を使った調理法の方は控え、いつもよりも量をやや控えめに。



望ましい食事例: 主食・主菜・副菜のそろった食事を

現代生活で不足しがちな 「野菜を上手にとってバランスよく」

1日の目標量を350gとすると、毎食野菜を1~2皿食べることが必要です。
食べる時には**塩分と油の取りすぎに注意して**。



1日に食べたい野菜の目安(350g)
(そのうち緑黄色野菜は120g目標)

コツは「毎日食べたい 煮る・蒸す 野菜」「時には食べたい 揚げもの、炒めもの」

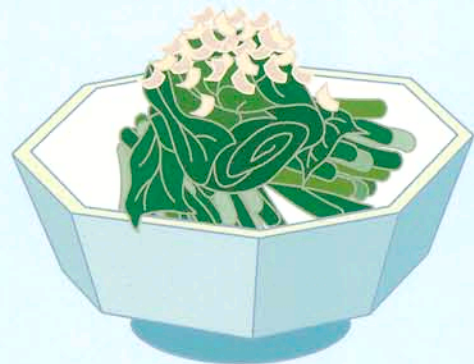
外食や市販惣菜の上手な利用のために

忙しい時に外食や、市販のお惣菜やお弁当は大変助かります。好きなものばかりに目がいきがちですが、上手に利用を。

工夫例1

「野菜のおかず(副菜)」は必ず1品選びましょう。外で食べられなかった時は、自宅で「お浸し」や「ゆで野菜」を常備しておいて努めて食べましょう。

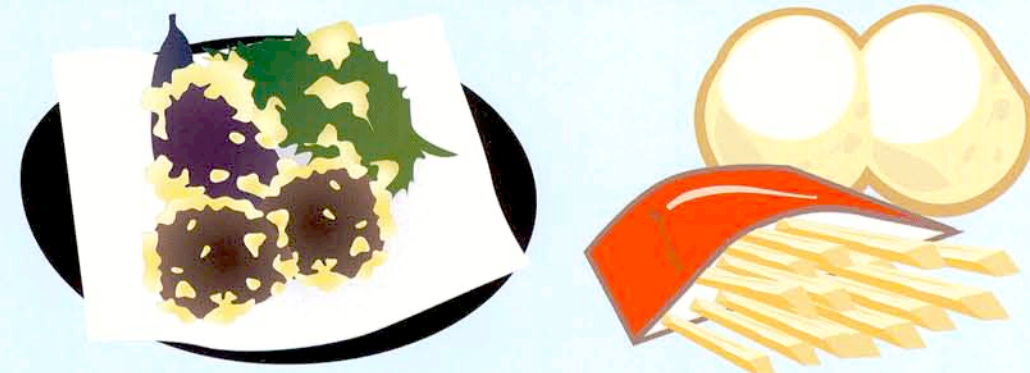
(野菜のおかずがなかった時に大活躍します。)



工夫例2

野菜を油もの*ばかりで食べないようにしましょう。

*油もの・・・天ぷらやフライなどの揚げもの、炒めもの



生活習慣の
ふりかえりのためにも... **特定健診・がん検診**を利用しましょう

健康づくりについての
ご相談や健診のお問い合わせは **会津若松市 健康増進課 (39)1245**