



「食」は、私たちが生きていくうえで欠かせない命の源です。そして、食事のおいしさや楽しさは身も心も豊かにしてくれる大事なものです。

現代は、多くの人々がいつでも食べたいものを食べられる豊かな社会になりましたが、日常生活のなかで、「食卓を囲む事の大切さ」や「食事のありがたさ」など、食の持つ多様な役割について意識しないまま過ごしてはいませんか。

幼いころにつくられた食習慣は、その人の生涯にわたって大きく影響するといわれています。「早寝・早起き・朝ごはん」といった、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養や睡眠習慣を身につけていくことが大切です。

毎年6月は食育月間 19日は食育の日です

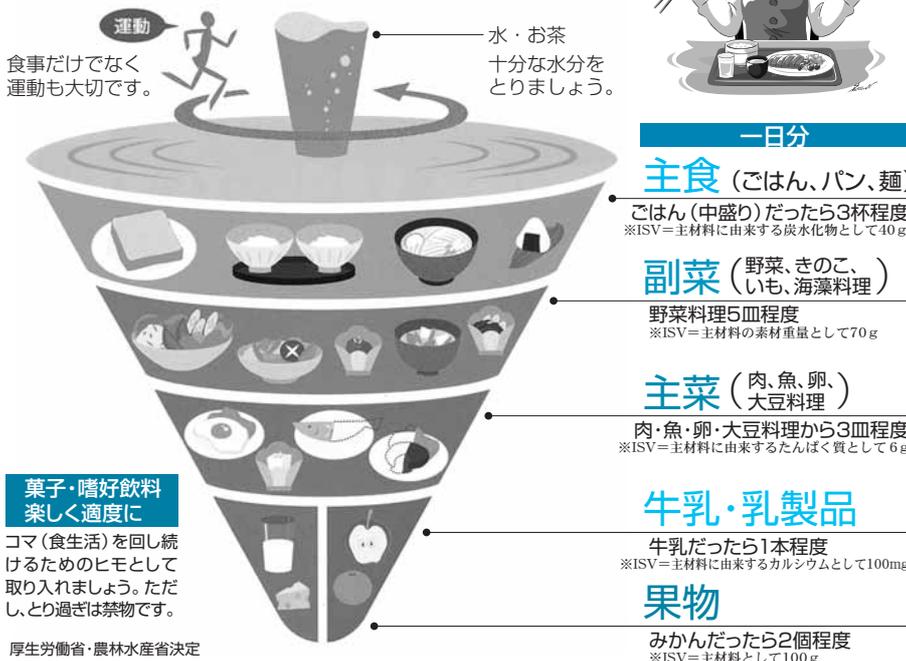
まずは、毎年6月に、毎月19日に食生活のこと、健康のこと、家族のふれあいのこと、食品の生産や消費のことを少しでも考えながら食事してみませんか。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

●バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。



一日分

主食 (ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら3杯程度
※ISV=主材料に由来する炭水化物として40g

副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度
※ISV=主材料の素材重量として70g

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
※ISV=主材料に由来するたんぱく質として6g

牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度
※ISV=主材料に由来するカルシウムとして100mg

果物

みかんだったら2個程度
※ISV=主材料として100g

一人ひとりの行動目標

- ▶自分の適量をしましょう。
- ▶外食するときは、カロリー表を見る習慣をつけましょう。
- ▶毎食副菜(酢の物・おひたし・サラダなど)を2皿以上摂りましょう。
- ▶食事は腹8分目を守り、食べすぎを防ぎましょう。
- ▶味噌汁は具たくさんにしましょう。

食育月間についての問い合わせ先 熊本県健康づくり推進課 ☎096・333・2252

食事バランスガイドってなに？

「好きなものばかり食べる」「夜遅くに食事する」「お酒を飲みすぎる」など食生活の乱れや偏りが問題となっっています。あなたの食生活はいかがでしょうか？健康な体を維持して、食生活を送るためにはバランスのよい食事をするのが大切です。しかし、「バランスのよい食事」といっても、どのような食事のことをいうのでしょうか、分からない人

も多いと思います。そこで、このバランスをわかりやすく示すため、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかイラストで示した「食事バランスガイド」が作られました。より良い食事のありかたについて、みんなで考え改善に取り組んでみませんか？

和水町 “いきいき元気づくりセミナー”



自分の体の健康づくりに興味のある人は参加してみませんか？！

いきいき元気な毎日を送るための基本的な食事・運動の方法など、健康づくりについて学習するセミナーです。毎月1回テーマを決めて栄養士、運動指導士、歯科衛生士、保健師などにより楽しく学習をすすめます。

1年間受講された後は和水町食生活改善推進員(食のボランティア)として様々な場での活動もできます。

※ご希望の人は下記へお申し込みください！

本 庁 健康福祉課保健予防係
☎0968・86・5724(直通電話)
総合支所 健康福祉課健康支援係 内線762
募集締め切り日 6月15日

年間スケジュール

6月23日(水)	自分の今の現状は?! 血圧測定など(調理実習)
7月28日(水)	バランスのとれた食事を知ろう (調理実習)
8月25日(水)	歯について考えよう(調理実習)
9月22日(水)	自分にあった食事量を知ろう (調理実習)
10月27日(水)	生活習慣病を予防する運動
11月17日(水)	食べ物の行方(調理実習)
1月26日(水)	献立作成(調理実習)
2月23日(水)	自分の体再点検!(調理実習)