

健康が かさま 食事の栄養素バランスはとれていますか？ ～健康維持・増進・生活習慣病予防のために～

1つの食品には多種類の栄養素が含まれ、それぞれの食品に含まれる栄養素の種類や量は食品によって違います。このため、私たちは朝食・昼食・夕食の3食でいろいろな食品を組み合わせることで必要な栄養素をバランスよくとることが必要です。毎食に主食・主菜・副菜の料理をそろえて食べることは、無理なく多種類の栄養素をとることができる食事のとり方の基本となります。

もう一度確認しましょう！

1食の基本となる料理の組み合わせは「**主食・主菜・副菜**」です

野菜やきのこを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。味・色・香り・旬を楽しみながら、毎食1鉢(皿)～2鉢(皿) 食べることをおすすめします。

ご飯・パン・麺類などで、炭水化物を多く含みエネルギーの基になります。ダイエットなどで敬遠されがちですが、主菜と副菜を組み合わせることで適量食べることをおすすめします。



魚・肉・卵・大豆製品を使った、おかずの中心となる料理です。たんぱく質や脂肪を多く含みます。毎食一品くらいそろえて食べることをおすすめします(食材や量、調理方法によってはエネルギーや栄養素量が大きく影響します)。

1日の食事にゆとりやうおいをもたせてくれる汁物、牛乳・乳製品、果物などは、1日にそれぞれを1回くらいの目安で食べることをおすすめします。(汁物を食べる回数が増えると塩分摂取も多くなりますのでご注意ください！)

若い年代ほど食事バランスが乱れ気味！

笠間市健康づくりアンケートで、食事について心がけていることの質問の中で「主食・主菜・副菜をそろえる」との回答は全体で72.0%ですが、20歳～39歳では52.5%と約20ポイント減少してしまいます。若い年代から日々の食事に気をつけていることは、生活習慣病の予防や健康維持増進に良い影響があります。ぜひもう一度自分の食生活を見直してみましょう。

【問合せ】友部保健センターTel.0296-77-9145・笠間保健センターTel.0296-72-7711・岩間保健センターTel.0299-45-7888

生涯学習だより ⑥4

■問合せ／生涯学習課（内線382）

-Life Long Learning-

Life Long Learning＝生涯学習

「第9回You・遊文化スクール」を開催しました

11月6日(日)、友部公民館で「第9回YOU・遊文化スクール」が開催されました。笠間市文化協会では、毎年幼児から大人までが参加できる親子交流・三世交代交流を目的とした楽しい体験型文化祭を開催しています。

参加した皆さんは、日本の伝統文化である俳句や短歌、茶道、盆栽づ

くりを体験したほか、普段なかなか触れる機会の少ないギターやドラムなどの楽器を鳴らしてみたり、親子で木の実や和布を使って人形や飾りを作ったり、家族とともに楽しみながら文化体験をすることができました。



子ども短歌大会



エレキギター体験