

お知らせ
6月27日(木)~
29日(土)は
資源ごみ・容器包装
プラスチック・
粗大ゴミの収集を
休止します。



広報 みなと

2019
6月号
 No.277

編集・発行 大阪市港区役所総務課 ☎6576-9683 FAX6572-9511 〒552-8510 大阪市港区市岡1-15-25 <http://www.city.osaka.lg.jp/minato/>



管理栄養士
北野 生馬さん
 港区役所で乳幼児検診
 や各種講習会で指導中。

栄養バランスを考えよう。 主食・主菜・副菜をそろえた食事を

食事を作ったり選んだりする時に、「**主食・主菜・副菜**」を組み合わせると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。

6月は食育月間
 毎月19日は「食育の日」
 食育とは、健康的な生活を送るために、**食**に関する知識を**育**むこと。

主菜

たんぱく質や脂質を多く含み、主に体をつくるもとになります。

焼き魚 刺身 冷奴 卵料理 肉・魚・卵・大豆など

主食

炭水化物を多く含み、主にエネルギーのもとになります。

ごはん・パン・めんなど おにぎり パン うどん

果物

ビタミン・ミネラルを多く含みます。

みかん りんご バナナ

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維などを多く含み、主に体の調子を整えるもとになります。

サラダ ひじきの煮物 野菜・いも・きのこ・海藻など

さらにプラス

チーズ ヨーグルト 牛乳 たんぱく質・カルシウムを多く含みます。

管理栄養士が教える「食事の栄養バランス ここに気を付けよう！」

主食・主菜・副菜のバランスが取れた食事を、朝・昼・晩と3回に分けて摂ることが大切です。特に大切なのが「朝食」。たとえば朝食を食べない人は、1回の食事量が増え過食になる傾向があり、毎日しっかり朝食を食べている人と比べてメタボや肥満になりやすいというデータがあります。また、体内時計のリズムや血糖値も乱れ、生活習慣病の発症にもつながるんですよ。

また、外食が多い人も要注意です。外食はどうしても塩分が多く、丼やめん類など食べやすいメニューは主食が中心になって栄養バランス的にも偏ってしまいます。外食が多くなる場合は、野菜や果物を多めに摂り、ビタミンや食物繊維を補いましょう。それと、カルシウムや鉄分を多く含む乳製品なども意識して摂るようにしたいですね。栄養バランスに気を付けて、健康な生活を送りましょう！

12ページの健康通信
 もご覧くださいね！



12ページでは、わかりやすい一覧表で、「1日に、何をどれだけ食べればいいのか」を解説しています！



参加者募集 「健康講座保健栄養コース」受講生募集(全9回)

健康に過ごすための食生活について学べます！ご自身や周りの方の健康づくりにお役立てください。修了された方は食生活改善推進員として活躍されています。※6回以上出席の方には修了証をお渡します。

| 回 | 実施日 | 主な内容(予定) |
|---|----------|-------------------------------------|
| 1 | 7月16日(火) | 開講式・大阪市の健康づくりと食育の取り組み、みんなで健康になりましょう |
| 2 | 7月23日(火) | 「栄養」ってなに？食事バランスガイドを活用しましょう |
| 3 | 7月30日(火) | 挑戦！献立をたててみましょう |
| 4 | 8月20日(火) | くわしく知りましょう！生活習慣病と食生活 |
| 5 | 8月27日(火) | 健康寿命を伸ばすための生活習慣とは？知って防ごう食中毒 |
| 6 | 9月10日(火) | コツコツためましょう！骨粗しょう症予防・高齢者の食事って？他 |
| 7 | 9月17日(火) | 健康づくりは運動から。まずは体を動かしましょう(運動実習) |
| 8 | 9月24日(火) | ダイエットメニューを作りましょう(調理実習) |
| 9 | 10月8日(火) | 災害に備える食・始めてみませんか？ボランティア！ 閉講式 |

時間 13時30分~16時 場所 区役所2階 集団検診室 定員 30名(先着)
 受付 6月3日(月)~6月28日(金)まで ※定員に達し次第受付を終了します
 申込・問合せ 保健福祉課(保健衛生) 電話 6576-9882 FAX 6572-9514