

た やつてみよう!
のしく **食育**
栄養バランスを考えましょう

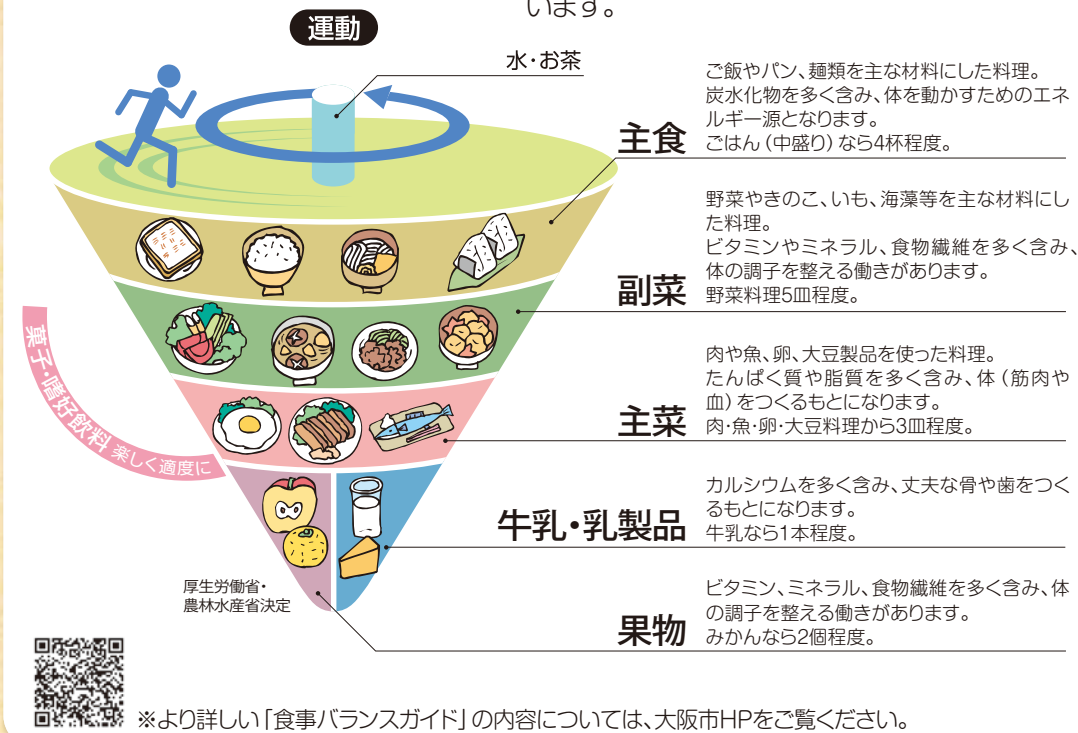


6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」です

食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むことです。いきいきとした暮らしを送るためには、健康的な食生活を実践することが重要です。

食事バランスガイド

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを示しており、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストにしています。



不足しがちな副菜をしっかりとるために

- ◆ 外食の際は単品ものより**定食**を選ぶ。
- ◆ 丼や麺類には**サラダ**や**煮物**などの小鉢料理をつける。
- ◆ なるべく**野菜が多く使われている料理**を選ぶ。

理想的な1日の献立イメージ例

3食でおおよそ2,200kcal
(ほとんどの女性、1日中、座位で仕事をしている運動習慣のない男性の1日の適量)

朝食

- トースト…1枚
- 目玉焼き(卵1個分)
- 野菜サラダ(レタス、きゅうり、トマト)
- 牛乳…コップ1杯
- バナナ…1本

昼食

- 三角おにぎり…2個
- 豚肉のしょうが焼き
- 野菜炒め
- 酢の物(きゅうりとわかめ)
- みかん…1個

夕食

- ごはん…茶碗1杯
- 鮭の塩焼き
- ほうれん草のお浸し
- みそ汁

問合せ 区役所 健康づくり 3階 31番 ☎4394-9882



全国でも! 大正区でも! 「いきいき百歳体操」をはじめてみませんか?

介護予防の取り組みとしてどんどん広まっている「いきいき百歳体操」。大正区でも好評の声がぞくぞく届いており、現在8地域11か所で開催しています。

いきいき百歳体操とは…?

1つ200gのおもりを自分にあった数だけ手や足につけ、日常生活で使う筋肉を鍛える体操です。ゆっくりとした動きや、イスに座っての動きが中心ですので、**高齢の方や運動が苦手な方でも体操しながら、効果的に筋力作りが行えます。**「百歳体操」という名前ですが、何歳からでもはじられて、何歳になっても効果がありますので、ぜひご参加ください。

★次回の「いきいき百歳体操」は、9月15日(金)の健活セミナーで開催します。(詳細は、こんにちは大正9月号で掲載予定)

★各地域の拠点の参加希望、詳しい体操の内容等は、区役所保健活動までお問い合わせください。



地域の拠点一覧 ※拠点によっては参加条件があります。

地域	場所	実施曜日
三軒家東	三軒家東老人憩の家	水曜
中泉尾	中泉尾老人憩の家	火・金曜
泉尾東	泉尾東福祉会館	月・木曜
北恩加島	泉尾第二住宅集会所 昭和山第2コーポ集会所	月・木曜 月・金曜
小林	小林老人憩の家	火曜
南恩加島	南恩加島老人憩の家	第1・3月曜
鶴町	鶴町第二福祉会館	土曜
三軒家西	三軒家西福祉会館	月・金曜
全地域の方が参加可能な拠点		
中泉尾	老人福祉センター	火・金曜
北恩加島	シルバークレイン地域交流センター	火・金曜

問合せ 区役所 保健活動 3階 30番 ☎4394-9968

以下は広告スペースです。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

広告

広告