連載『健やかほうふ21計画(第二次)』#7

あなたはいくつ当てはまる!?
『食事』と『栄養』緊急チェック!!

健康な身体作りに欠かすことの出来ない、毎日の『食事』。
みなさんは、毎日の食生活に、どのくらいの意識を持って取り組まれているでしょうか。
次のチェックにいくつ当てはまるか、家族みんなで確認してみましょう!

START!! →

わたしは!

- □ 毎日、朝食を食べている。
- □ 毎日、野菜を3皿以上食べている。
- □ 毎食、主食・主菜・副菜がある。
- □ 毎食、おいしく楽しく食べている!

あなたはいくつ当てはまりましたか?

私の元気の源は、おいしい食事です!
共働きで綱渡りのような日々ですが、夫と協力して、子どもの世話も食事の準備も頑張っています!

保健センター 栄養士から

みなさん、食生活はいかがでしたか?
特に20~30歳代は、「忙しい」「今は健康」という理由で食生活が乱れがちです。

主食・主菜・副菜をそろえるよう心がけ、健康な身体を目指しましょう!

診断結果!!

- **すべてにチェックがついた!**
  すばらしい♡この調子です!
- **チェックの数が2~3。**
  あともう一歩!毎食にもう一品増やすなど、ちょっとした意識で食生活が大きく変わりますよ。
- **チェックの数が0~1…。**
  とても心配です…。自分のため、将来のために、出来ることから取り組んでみましょう。

◆朝食を食べていない…
からだと脳を動かすエネルギー源は、ごはんやパン等の炭水化物【主食】!
脳は夜寝ている間にも働いているので、朝に主食を食べないと、脳も身体も働きが悪くなってしまいます…。

◆野菜を3皿以上食べてない…
洗っただけで食べられるミニトマト、手でちぎるだけのレタスやキャベツもオススメです。レンジでチンするだけの料理もありますよ。

◆主食・主菜・副菜がない…
まずは、それぞれの主な働きを復習しましょう。

主　食…からだや脳を動かす
- ごはんやパン、麺

主　菜…血や肉、骨をつくる
- 魚や肉、卵、豆腐、豆製品のおかず

副　菜…からだの調子を整える
- 野菜や芋のおかず

一緒にとることで相互に作用し、身体への吸収率がアップします。
効率よく、おいしくご飯を食べましょう。

問合せ　健やかほうふ21計画(第二次)推進委員会事務局【市保健センター・☎24-2161】