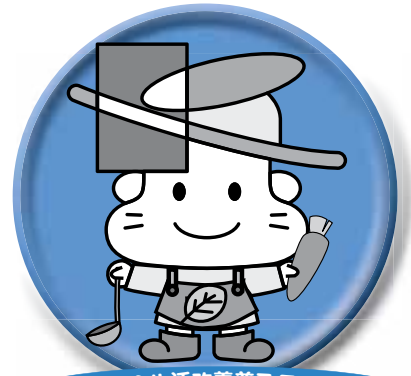


健やかな 心と体は食事から



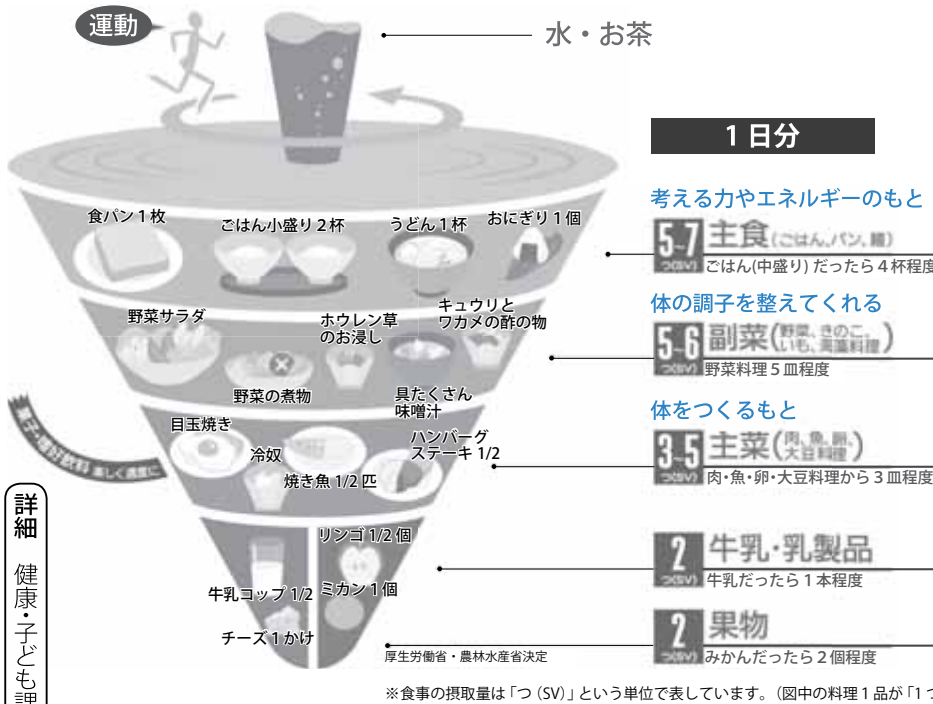
近年、偏った食事や運動不足などから生活習慣が乱れ、生活習慣病や肥満が増加しています。

生活習慣病の予防や健康づくりにはバランスのとれた食生活が大切！

健康で元気な毎日を送るために、今回は「食事バランスガイド」と清田区での取り組みを紹介します。

9月は食生活改善普及月間です

食 事バランスガイド



健康は食生活から！
食生活の乱れは、糖尿病、脳卒中、心臓病などの生活習慣病の要因の一つ。バランスのとれた食生活に改善することで、体調を整え、生活習慣病を予防する効果があります。

そこで、バランスよく栄養をとるために、1日に「何を」「どれだけ」「食べたらよいか」の目安となるものが「食事バランスガイド(左図)」です。

正しく回そう食生活の「コマ」
「食事バランスガイド」はコマの形をしています。コマは、バランスのとれた食事と適切な運動をすることで初めて安定して回転するもの。毎日、5つのグループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)をバランス良くとりたいものです。日々の食事を見直して健康的な食生活を送るために、「食事バランスガイド」をぜひ活用しましょう。

詳細 健康・子ども課 健やか推進係

(889) 2400 (内線521)

①健康&介護予防フェア (9月15日(火))

～食のボランティア「食生活改善推進員協議会」が提供する、野菜たっぷりのバランス食の試食や、生活習慣病予防のパネル展などを開催。

②健康食の提供 (数量限定、1食480円)

～毎月第3水曜日、保健センター管理栄養士が作成した、バランスの良いヘルシーなメニューを区役所食堂で販売。

<秋のメニュー>

サンマと豆腐の味噌チーズ焼き、レタスとのりのスープ、サラダなます ほか2品

清田区の取り組み

清田区では、食育講座や料理教室などを開催し、みなさんの「食」への理解と知識を深めるための取り組みを行っています。

左に記載している以外にもさまざまな取り組みを行っていますので、ぜひこの機会に、毎日の食生活を見直してみませんか。