

10月は、「食生活改善普及月間」です！

食生活の見直しに、食事バランスガイドを活用していきましょう。

「食事バランスガイド」(厚生労働省・農林水産省作成)は、栄養をバランスよく摂るために、「何を」、「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。

運動と水分摂取を基本(「マ軸」とし)本体は食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分にわけ、望ましい食事バランスをイラストで表現しています。

主食・副菜・主菜ってなに？

- **主食**…ごはん、パン、麺類などの穀類で主に炭水化物の供給源となるもの
- **副菜**…野菜、芋、海藻など、ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となるもの
- **主菜**…肉、魚、卵、大豆など、たんぱく質や脂肪の供給源となるもの

「食事バランスガイド」実践のポイント

- ① **主食をしっかりとる**
主食はきちんと摂り、体重が気になる人は、主菜、菓子、嗜好飲料を見直しましょう。
- ② **朝食に「副菜」を取り入れる**
野菜サラダや野菜スープなどすぐ食べられるものを用意しておくようにしましょう。
- ③ **外食でも「副菜」を注文する**
「コンビ二弁当なども、野菜の量が多いものを意識して選びましょう。

④ 朝食をしっかりと食べる

夜遅い時間の食事を控えて、朝からしっかりと食べましょう。

食事バランスガイドではじめてみましょう！

食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫？

10分	1日あたり
5-7 主食(ごはん、パン、めん類)	150g
5-6 副菜(野菜、海藻)	150g
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆)	100g
2 牛乳・乳製品	200g
2 果物	200g

上三川町食生活改善推進員とは…

本町では、「私達の健康は私達の手で」をモットーに、地域に根ざした食生活改善活動を目指して「食生活改善推進員(ヘルスマイト)」が活躍しています。

ヘルスマイトとは、町で実践する食生活改善推進員養成事業の修了者で、現在34名のヘルスマイトが活動に参加しています。主な活動としては、介護予防健康教室での健康食の試食や健康福祉まつりへの参加、会で作成した「1万歩マップ」の活用促進などの活動をしています。

また、今年度も男性を対象に「基本的な男の料理教室」を開催します。料理をしたことのない人、料理の苦手な男性大歓迎です。皆さんもぜひヘルスマイトと一緒に、自分の健康を見直してみませんか！



「基本的な男の料理教室」

- ▼日時 11月20日(月)・12月1日(金)の2回コース
午前9時30分～午後1時30分
- ▼場所 保健センター
- ▼対象 成人男性(先着20名)
- ▼内容 食生活と健康に関するミニ講話、簡単な調理実習・試食
- ▼参加費 1回500円(資料代、材料費)
- ▼申込先 町食生活改善推進協議会事務局
(健康福祉課内) ☎9132

▼問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係 ☎9132