

見直しましょう 食生活の大切さ！

健康

第15号

飽食の時代といわれる今、多種多様な食品の中から、自分の食するものをどのように選び、そしてどのように食べていくかが私たちの健康を大きく左右しています。「生活習慣病」と呼ばれるがん・心疾患・脳血管疾患などの病気から身を守るためにも、まずは今までの食生活を見直し、そしてこれからの食生活に気をつけていきましょう。

◎健康づくりのための食生活指針

1) 多様な食品で栄養バランスを

- 1日30食品を目標に
- 主食、主菜、副菜をそろえて



2) 日常の生活活動に見合ったエネルギーを

- 食べあきに気をつけて、肥満を予防
- よくからだを動かし、食事内容にゆといを



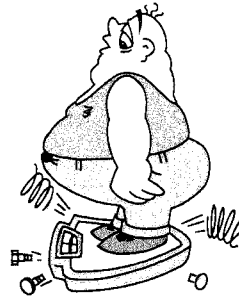
3) 脂肪は量と質を考えて

- 脂肪はとりすぎないように
- 動物性の脂肪より植物性の油を多めに



4) 食塩をとりすぎないように

- 食塩は1日10g以下を目標に
- 調理の工夫で、無理なく減塩



5) 心のふれあう楽しい食生活を

- 食卓を家族ふれあいの場に
- 家庭の味、手づくりの心を大切に
(昭和60年5月策定 資料:厚生省)

健康まつり ポスター決定!!

第19回健康まつりポスターの公募には、市内幼稚園児、保育園児より253点の力作が寄せられました。健康づくり推進員による厳正な審査の結果、入賞者が決定しました。入賞された皆さんには健康まつりにおいて賞状と記念品が贈られます。



最優秀作品 小幡 聡くん

健康まつりポスター入賞園児

賞	園名	園児名	賞	園名	園児名
最優秀作	盛里保育園	小幡 聡	入選	境保育園	奥脇豊士
優秀作	開地保育園	小川沙弥香	"	円通保育園	石原直季
"	東陽保育園	萩谷直人	"	"	清水涼太
"	"	亀田南美	"	"	宮沢奈名
"	境保育園	高部 和	"	"	村井麻唯
"	"	城之内沙季	"	青藍幼稚園	矢竹姫子
入選	川茂保育園	長田瑛里香	"	"	柴田美里
"	"	山本裕子	"	"	志村友里江
"	宝保育所	奥脇健矢	"	"	小宮千織
"	"	酒井明日香	"	"	渡辺絵夢
"	開地保育園	高橋幸子	"	"	渡辺絵梨果
"	東陽保育園	中村奈央	"	"	吉澤沙也加
"	長生保育園	小林あゆみ	"	さくら保育園	長田 彩
"	盛里保育園	日向智也			