

One Point Cooking
食生活ひ(ち)メモ50
都留市食生活改善推進員会



健康のために実践しよう
食生活指針

- 食事を楽しみましょう
- 1日の食事のリズムから健やかな生活リズムを
- 主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを
- ご飯などの穀類をしっかり
- 野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- 食塩や脂肪は控えめに
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を
- 食文化や地域の産物を活かし時には新しい料理も
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- 自分の食生活を見直してみましょう

肥満予防に適正体重(BMI・22)を保ちましょう

(BMI・22)は、生活習慣病になりにくい適正体重です。

■あなたの適正体重の求め方

身長(m)×身長(m)×22=適正体重〇〇kg

■あなたの肥満度をチェック

体重(kg)÷(身長 m×身長 m)=BMI・〇〇

判定基準	適正体重	BMI・22
やせすぎ		BMI・18.5未満
正常域		BMI・18.5以上 25.0未満
肥満		BMI・25.0以上

食品の表示内容を見て選ぶ習慣をつけましょう

●栄養成分表示例(〇〇〇)

成分	単位	分量
エネルギー	kcal	(100g当り・1袋当り・1食当りなど)
たんぱく質	g	
脂質(脂肪)	g	
ナトリウム(塩分)	mg	塩分(食塩相当量)〇〇gとは食品中のナトリウム量(mg)×2.54÷1000を塩として換算したものです。

●期限表示

消費期限	年月日	製造後数日以内品質保持(食肉・鮮魚・弁当・惣菜等)
品質保持期限(賞味期限可) <td>年月日</td> <td>製造後3ヶ月以内品質保持(ハム他練製品・乳製品)</td>	年月日	製造後3ヶ月以内品質保持(ハム他練製品・乳製品)
品質保持期限(賞味期限可) <td>年月(日)</td> <td>製造後3ヶ月以上品質保持(インスタント食品・冷凍食品・マーガリン・油・缶詰・びん詰等)</td>	年月(日)	製造後3ヶ月以上品質保持(インスタント食品・冷凍食品・マーガリン・油・缶詰・びん詰等)

酒類・砂糖等数年以上保存可能な食品については表示省略可となっています。

ネイチャーセンター
ガイド(53)

連絡・問合せ先 ☎(45)6222

宝の山ふれあいの里ネイチャーセンター
開館時間: 午前9時から午後4時まで
休館日: 月曜日、祝祭日の翌日

子どもたち毎週土曜日、休みになったよね。何してる?遊んでる?習い事?宝の山?出かけてる?スポーツ?いろいろすごし方はあるけれど「いろんな体験」いっぱいしようね!!

●カルガモたちよ、どこからやってくる!!

毎年、谷村町駅前の城南公園の横を流れる「家中川」でカルガモの親子が発見されます。

昨年からふれあいの里で捕獲・保護をしていますがいったいここに来るカルガモはどこからやってくるのでしょうか?

今年も11羽のヒナを保護しました。また、6月はじめにも、別の場所から保護されてきました。

家中川はカルガモ親子にとって、子育てをするにはよい場所なのだろうか?次の☆印の理由によりけりして、よい場所とはいえない感じがします。私の勝手な考えですが・・・

☆流れがはやい ☆やすみ場所がない

☆人がいっぱいとおる ☆エサがとれない

このことをふまえれば、なにかカルガモのためにしてあげられることはないだろうか?いろいろな方法が考えられますが、カルガモのためにみなさんのアイデアをおまちしています。

