

# 10月は、「食生活改善普及月間」です！

毎日の食事を『楽しく・おいしく・健康的』にするために、食事バランスガイドを活用してみましよう。

「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」食べたらいいのかを具体的に示したものです。

食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つにわけ、それぞれ1日に必要な量を「M型のイラスト」に当てはめて表しています。

## 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…コンビニ弁当なども、野菜の量が多いもの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



▼問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係  
☎ 9 1 3 2

## 献血にご協力を！

- ▼場所＝役場正面玄関前
- ▼日にち＝10月18日(木) (移動献血車)
- ▼受付時間＝午前9時30分～午後3時  
(正午～午後1時昼休み)  
【受付：正面玄関内】

▼問い合わせ先＝  
健康福祉課 健康増進係

☎ 9 1 3 2  
FAX 7 4 9 3



## 「基本的な男の料理教室」

- ▼日時＝11月30日(金)  
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、基本的な調理実習・試食
- ▼持ち物＝エプロン・バンダナ・米一合
- ▼参加費＝1回500円 (資料代、材料費)
- ▼申込み先＝  
町食生活改善推進協議会事務局  
(健康福祉課内)  
☎ 9 1 3 2