



食事をおいしく、バランスよく ～9月は食生活改善普及運動月間です～

「主食」「主菜」「副菜」は健康な食事の第一歩です。色々な食品から、身体に良い栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせることで食べることです。

〈主食〉

ごはん、パン、麺類などで炭水化物を多く含み、エネルギーの素になります。



主食



パン



ごはん



麺

〈主菜〉

魚や肉、大豆製品などをつかったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂肪を多く含みます。



主菜



肉料理



魚料理



卵料理



大豆料理

〈副菜〉

野菜などを使った料理でビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。



副菜



野菜の具だくさん味噌汁



野菜のお浸し



野菜サラダ



野菜の炒めもの

個別健康相談 生活習慣を変えてみたいと思っている方へ

血糖値やコレステロール値が気になる、体重や腹囲を減らしたい…など、健診結果で気になることはありませんでしたか？

生活習慣を少しだけ変えることで数値の改善につながります。毎日無理なく続けられることを一緒に見つけてみましょう。

- **日時** 月曜～金曜(電話での相談も可) 午前9時～午後4時30分
- **場所** すこやかセンター内保健福祉課
- **対象者** 在住の30歳以上の方

お知らせ

10月に「働き盛りの男性向けのトレーニングルームを活用した教室」
「食事・おやつをテーマにした女性向けの教室」を予定しています。

(広報10月号に掲載予定です)

9月は健康増進普及月間です。

～ 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～