

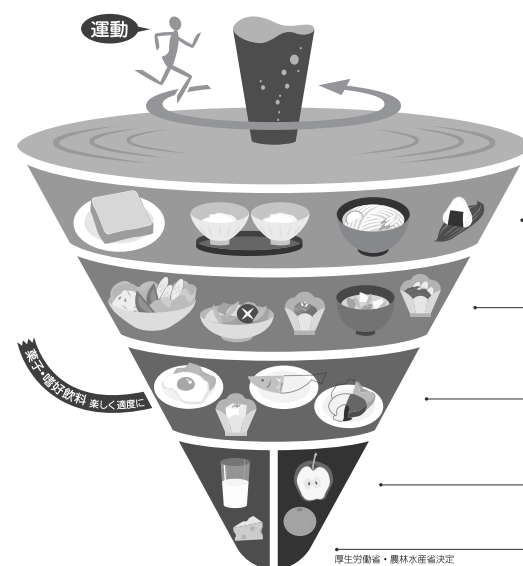
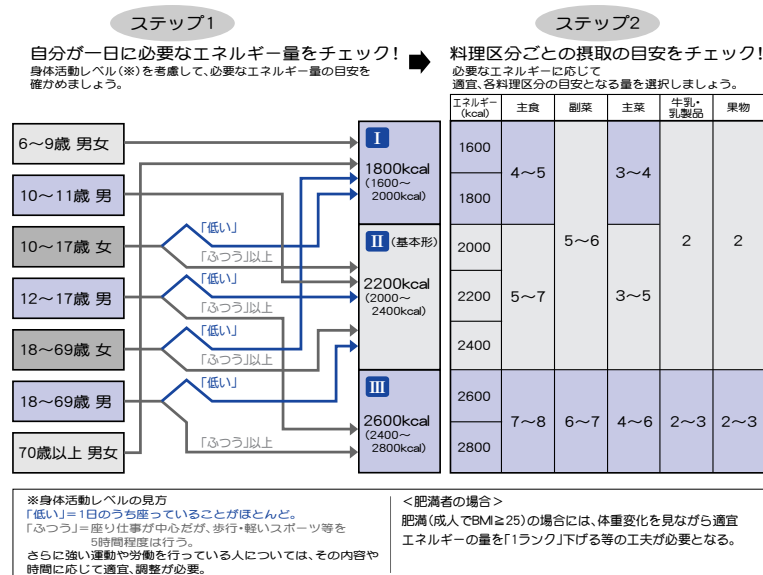
私の場合



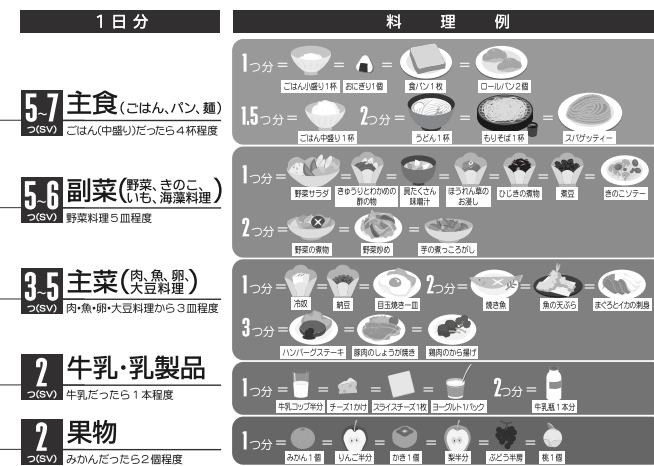
具だくさんみそ汁で、野菜がたっぷり取れます。

伊藤 春子 さん (豊科)
安曇野市食生活改善推進協議会会長
新市誕生とともに、食生活改善推進協議会も1つの組織になりました。会員数は337人となり、それぞれの地域で、みんな一所懸命に活動しています。不足しがちな野菜を取るため、私は旬の野菜などを、おはしが立つくらい入れた「具だくさんみそ汁」をよく作ります。野菜は1日350g²取ることが目安とされていますが、毎日手軽に野菜を取ることができ、おすすめです。

自分の適正量を知ろう
右図に示されているおよそ2,200kcalは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性の適正量です。年齢、性別、活動量により、適正なエネルギー量が異なります。下の図を参考に、自分の適正値を確認しましょう。元気で長生きするためにも月に1回くらいは自分の食事を振り返ってみましょう。
国が定めた「食育推進基本計画」では、食事バランスガイドなどを参考に食生活を送る国民の割合を、全体の60%以上にすることを目標としています。食事バランスガイドの詳細は、各保健センターでご案内しています。ぜひご利用ください。



食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫?



バランスを「こま」に例えて
私たちは毎日食事をしています。体づくり、健康づくりには欠かせない食事ですが、何かが不足したり、逆に過剰に取り過ぎると体に支障を来します。そこで、厚生労働省と農林水産省は昨年6月、具体的な行動に結び付ける指標として「食事バランスガイド」を作成しました。
食事バランスガイドとは、一日に「何を、どれだけ」食べたら良いかが一目で分かるように示した目安です。主食(ごはん、パン、めん)、副菜(野菜、いも、海藻、きのこ)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、牛乳、乳製品、果物の5つのグループに分け、それをバランス良く組み合わせることで示されています。「こま」に例えてイラストで示してあります。(上図)
バランスの良い食事をするには、こま自体の形を整え、きれいに回す必要があります。
まずは主食。およそごはん小盛り1杯を1つ、食パン1枚を1つ、うどん、そば、スパゲッティ1杯を2

食欲の秋到来! 食事バランスガイドを活用してみよう
「何を、どれだけ」が一目で分かります

つというようにそれぞれ数えて1日の合計が5〜7つ摂取できるようにします。主食はしっかりと取ります。
次は副菜です。小鉢1杯分の野菜料理を1つと数えます。1日で5〜6つ摂取します。一食あたりでは2つ取るという勘定になります。
3つ目は主菜です。1人分の量の卵・大豆製品の料理は1つ、魚料理は2つ、肉料理は3つと数えます。これを1日で3〜5つ摂取するようにします。
こまの先にあたるのが、牛乳、乳製品と果物です。牛乳、乳製品は2つ、果物も2つ取るようにします。牛乳100cc、チーズ一かけ、ヨーグルトカップ1パックをそれぞれ1つと数え、果物は100g程度を1つと数えます。そして、水・お茶がこまの芯となり、運動をすることでこまを回します。すなわち、バランスの良い食事と運動で健康も保たれるということです。ひもは菓子、し好品を示しています。菓子、し好品は楽しく適度に摂取します。

10月の休日当番医

| | 1⑩ | 8⑩ | 9⑩ | 15⑩ | 22⑩ | 29⑩ |
|----|-----------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 病院 | 小田切医院 83-6025[穂高] | 塔の原内川医院 81-2121[明科] | 穂高病院 82-2474[穂高] | 平林医院 62-2227[明科] | 追分クリニック 82-2129[穂高] | 清沢医院 82-7600[穂高] |
| 豊科 | 小林医院 72-2717[豊科] | 石田医院 72-2766[豊科] | 柏原クリニック 82-7222[穂高] | 高橋医院 82-2561[穂高] | 根津内科医院 82-8382[穂高] | 米倉医院 72-2354[堀金] |
| 豊科 | 中島整形外科 72-3543[豊科] | 岡村耳鼻咽喉科医院 72-2102[豊科] | 丸山内科クリニック 72-6188[豊科] | 木暮医院 77-2119[三郷] | 長瀬内科医院 72-7286[豊科] | こうの内科循環器科 71-5881[豊科] |
| 堀金 | 堀金歯科医院 72-6975[堀金] | 山田歯科医院 73-7575[豊科] | 松村歯科医院 62-2048[明科] | アルプス歯科クリニック 77-8901[三郷] | 丸山整形外科歯科 72-7000[豊科] | みずほ歯科医院 77-7111[三郷] |

※休日当番医は変更される場合があります。当日は休日医療情報案内でご確認ください。(0120-890-423)

福祉マーククイズ

何のマークでしょう?



答えは23ページ下