

心豊かに食を楽しく

毎月19日は「食育の日」、8月4日は「栄養の日」



心 身の健康を保ち、生き生きと暮らしていくために、「食」はとても大切です。

生活形態が変わり、栄養の偏りや生活習慣病の増加などの問題も増えています。

全ての人が食に関する知識や食を選ぶ力を身につけて健康的な生活を送ることができるようにと、毎月19日が「食育の日」に、昨年からは8（エイト）4（よん）のごろ合わせから8月4日が「栄養の日」とされました。

これらの日を機会に自分の食生活を見直すとともに、家庭や身近な人と「食」について考えてみませんか。

バランスのよい食事をとることが、生活習慣病予防につながります。一度食生活を点検してみましよう。



毎日10食品を目指そう！

1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう



食品群	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑黄色野菜	いも	果物	海藻	合計
	豚肉 鶏肉 牛肉 ハム ソーセージ など	鶏卵 うずら卵 など	牛乳 ヨーグルト チーズ など	サラダ油 ごま油 バター など	魚 いか たこ 小魚 ねり製品 など	大豆 豆腐 納豆 油揚げ など	にんじん トマト ほうれん草 かぼちゃ ブロッコリー など	じゃがいも 里芋 さつまいも 長いも など	みかん バナナ りんご など	わかめ のり 昆布 ひじき など	
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
合計											

あともう1品！のおかずとしていかがですか？

3色あえ



材料（3～4人分）

小松菜 100 g
もやし 70 g
ホールコーン缶 30 g
かつお節 2.5 g
しょう油 5 g

作り方

1 小松菜はゆでて、2センチくらいに切る。もやしはざく切りにし、ゆでておく。コーンは汁気をきっておく。
2 1をあわせて、かつお節としょう油であえる。

問合せ 健康福祉センターさわやか（☎ 76-4006）地域包括支援センター（☎ 76-4822）