

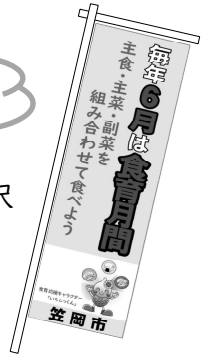
回覧

6月は「食育月間」です

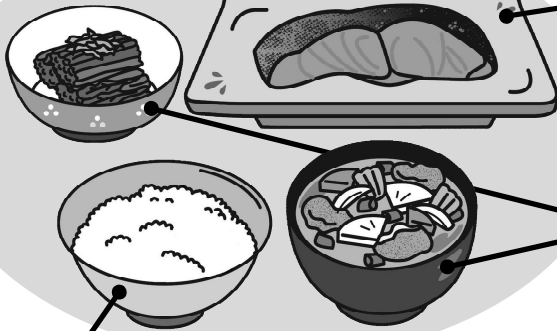
「食べる力」＝「生きる力」をはぐくもう！

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

ぜひこの機会に、日頃の食生活を見直し、「食」について考えてみませんか。



楽しくおいしくバランスよく！



主菜 毎食 1皿

肉・魚・卵・大豆料理
たんぱく質, 脂質など



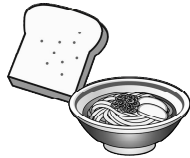
副菜 毎食 1～2皿 (1日5皿)

野菜・きのこ・海藻料理
ビタミン, ミネラル, 食物繊維など



主食 毎食 1皿

ごはん・パン・めん類
炭水化物など



プラス

牛乳・乳製品 カルシウムなど
果物 ビタミン, カリウムなど
水分



主食・主菜・副菜を 組み合わせた食事をとろう！

バランスのとれた食卓は
心も体もほっかほか

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。

食事バランスクイズ

主食・主菜・副菜はそろっているかな？

バランスよく食べるには何を足せばよいか考えてみよう！

笠岡市食育応援キャラクター
「いちじっくん」



①



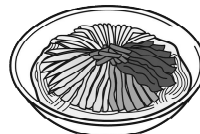
にぎりずし

②



親子丼
きゅうりの酢の物

③



冷やし中華

④



メロンパン ウィナー
コーンスープ

※回答は裏面にあります。

笠岡市栄養改善協議会
笠岡市健康推進課

生活習慣病予防

もう一皿 野菜を加えて 健康への近道

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれていて、がんや高血圧、糖尿病、脂質異常症などを予防する働きがあります。生活習慣病を予防するためにも、1日350g以上を目標に野菜を食べましょう。

1日5皿を目標に野菜を食べましょう!!

(小鉢1皿で約70gの野菜)



おひたし



酢の物



きんぴらごぼう



野菜サラダ

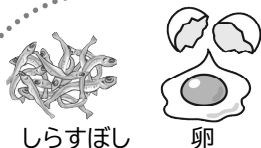


具だくさんの味噌汁

フレイル予防

手軽に食べられる食材でたんぱく質アップ!!

フレイル予防のためには、筋肉の材料となるたんぱく質を、毎食とることが大切です。加齢とともに筋肉をつくる力が低下するため、高齢の方は毎食たんぱく質をとるように気をつけましょう。たんぱく質が不足しがちな朝食には、手軽な食材で栄養をプラスしましょう。



しらすぼし

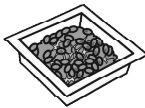
卵

豚肉

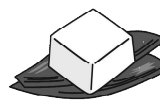
ちくわ



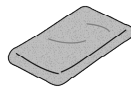
鮭フレーク



納豆



豆腐



油揚げ



ご飯



味噌汁



ツナ缶



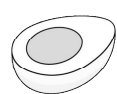
ハム



サラダチキン



スライスチーズ



ゆで卵



トースト



野菜サラダ

※「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になる危険性が高くなった状態をいいます。フレイルに早めに気づき、食事や運動など適切な対策を行うことで、健康寿命を延ばすことができます。



市ホームページに、自分の食事量やバランスなど“食生活の傾向”を簡単に確認できるWEBアプリがあります。ぜひご活用ください。

スマホやパソコンで食事バランスや食塩摂取量をチェックしてみませんか!

食生活 かさおか  で検索!

または、QRコードで簡単アクセス!



【表面の答え】①1皿で主食と主菜がとれる料理には副菜を組み合わせましょう。②③皿数は少なくとも主食・主菜・副菜がそろったバランスが良いメニューです。④メロンパンなどの菓子パンは、砂糖や脂質が多いため、主食にはなりません。食パンなどにするとバランスが良くなります。また野菜たっぷりのスープにすると、さらにバランスがよくなります。