

バランスのとれた食生活していただけますか？

保健医療課保健予防係

☎0824-7217074

「好きなものばかり食べる」「夜遅くに食事をする」など、食生活の乱れや偏りなどが言われていますが、あなたの食生活はいかがでしょうか？

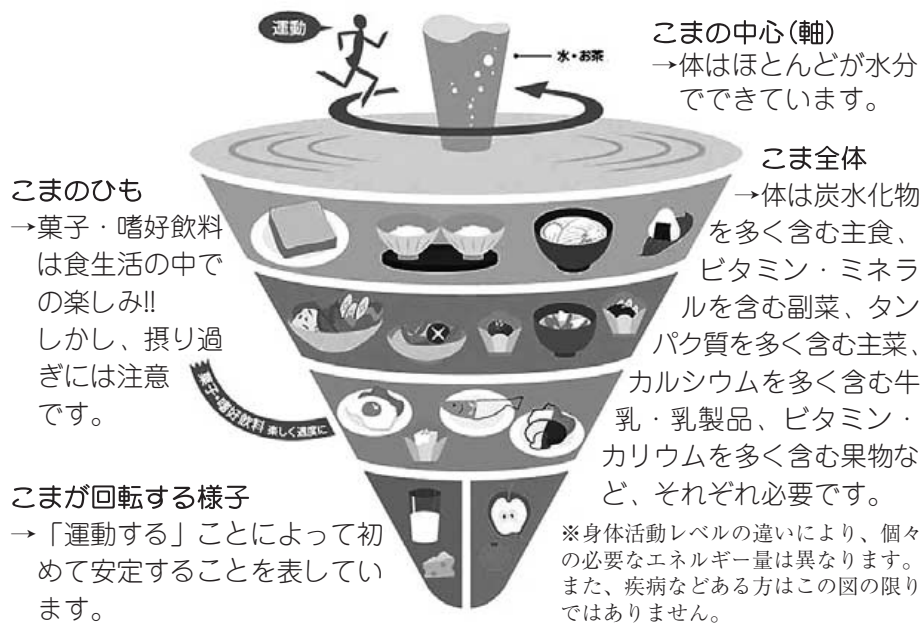
平成18年度の庄原市生活習慣病に関する調査によると、食事について気をつけている人のうち、1日3食食べている人は74・0%と多いのに反し、バランスよく食べている人は4・0%と少ない結果がでています。

健康な体を維持していくには、バランスのよい食事・規則正しい生活習慣が大切です。しかし、「バランスのよい食事」といっても、どのような食事のことでしょうか？

そこで、この「バランス」をわかりやすく示すため、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかをイラストで示した「食事バランスガ

イド」を参考に、食生活を見直してみませんか？

この図は『こま』をイメージして作られています。バランスがとれているからこまは回ります。バランスのとれた食事・適度な運動は、健康な体づくりにとても大切です。



「たくさんより、まんべんなく」を合言葉
献立を考える上で大事なポイントは
①エネルギーになるもの
②からだをつくるもの
③からだの調子を整えるもの

の3つの要素を毎食とり入れることです。

〈野菜をとりにくい人は〉

★外食するときは単品よりも定食を頼むと効果的

★ラーメンなど麺類を食べる時は、野菜を炒めてトッピング

★お汁は具たくさんにする

〈タンパク質(肉や魚など)をとりにくい人は〉

★野菜の和え物・炒め物などに、ちりめんやささみ肉などを一緒にいれる

＜卵豆腐あんかけ＞

これからの時期食べる機会の増える卵豆腐をちょっとアレンジ!! (2人分)

材 料	作 り 方
卵豆腐 2個	①人参・絹さやはせん切りにする。 ②だし汁に、かに缶・人参・絹さやを加えて煮て、④の調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ③卵豆腐を器に盛り、②をかける。
かに缶 60g	
人参 40g	
絹さや 40g	
だし汁 200cc	
みりん 小さじ2	
④ 醤油 小さじ1	
塩 少々	
水溶き片栗粉 少々	

