

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です!

健康的な生活はバランスのとれた食事から

日ごろからバランスよく食事を摂ることは、健康的な生活を過ごす身体づくりに繋がります



食事に含まれる栄養素の主なはたらき

- 炭水化物 : 身体を動かすエネルギー源。
- 脂質 : 身体を動かすエネルギー源。細胞膜を構成する主要な成分。
- たんぱく質: 筋肉や臓器、酵素やホルモンなど、身体を構成する重要な成分の一つ。
- ミネラル・ビタミン: 必須ミネラルと必須ビタミンは共に13種類ずつある。身体の様々な所で働き、身体の調子を整える。

食事バランスガイドを活用しましょう

料理には栄養素が様々な割合で含まれています。

食事バランスガイドとは、1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいか、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで分かりやすく示したものです。(平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が作成)

コマがきれいに回るよう、バランスの良い食事を心がけましょう。

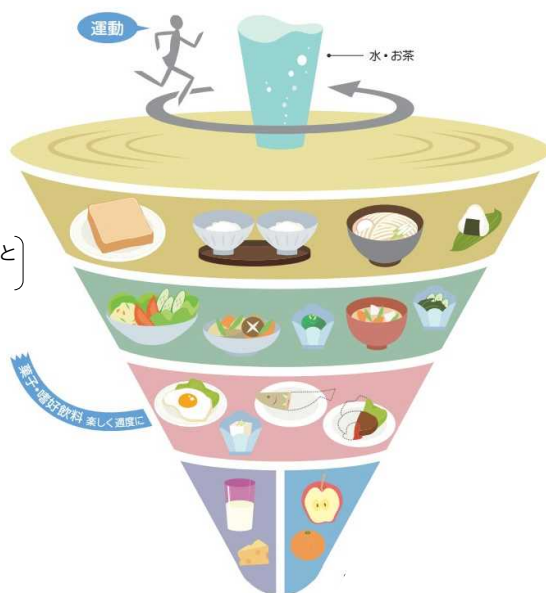


バランスの良い例



バランスの悪い例

(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)



※健康な方々の健康づくりを目的に作られています。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

詳しい使い方はこちら
(農林水産省HP)

