

健康長寿は栄養バランスの取れた食事から

問い合わせ 健康長寿グループ (☎011-71075)

8月4日は『栄養の日』です。楽しく食べて、未来の私の笑顔を作るそのきっかけの日です。『8 (エイト)』と『4 (よん)』で『えいよう』の日として公益社団法人日本栄養士会によって制定されました。

健康で長生きをするためには、年齢に関係なく栄養バランスの取れた食事を3食食べることが不可欠です。また、誰かと食事をする、好きな物を食べるなど、食事を楽しむことは生きていく上で重要な役割を持っています。

生活習慣病を予防し、健康で長く食事を楽しむために、栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

栄養バランスの取れた食事は『一汁三菜』 主食・主菜・副菜が揃った食事のこと



主食 ごはん、パン、麺などの炭水化物のことで、体を動かすエネルギー源になります。

主菜 肉、魚、卵、豆・豆製品、乳・乳製品などを使ったメインとなるおかずのことで、たんぱく質が多く含まれ、筋肉や血液を作ります。

フレイル予防や筋肉の維持、貧血予防のため、1日手のひら1杯分を目安にさまざまな食材を取り入れましょう。

副菜 野菜、きのこ類、海藻類などを使ったおかずのことで、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源になります。

野菜は1日350g以上(手のひら3杯分)を目指して食べましょう。



こんなときは

かんたん！ちょい足し！栄養バランスお助け術

品数を揃えるのが大変…

炭水化物がメインとなる一品料理でも、肉や卵などのたんぱく質、野菜・きのこ類・海藻を加えると、簡単に栄養バランスを取ることができます。
 素うどん⇒ **卵、乾燥わかめ**などのたんぱく質や海藻を追加しましょう。
 食パン ⇒ **ツナ缶、レタス、トマト**などの具材と一緒に食べましょう。



主食+主菜+副菜

朝食を食べる時間や習慣がない！

まずは牛乳・ヨーグルト・果物など、調理に時間が掛からない食品を食べることから始めましょう。

慣れてきたらパンやお茶づけなど主食を追加したり、カット野菜やレトルト食品・冷凍食品など活用しましょう。



室蘭・登別で解体工事・産業廃棄物処理などを行う建設会社です



EJIRI

株式会社 江尻建設
<http://www.ejiri-kensetsu.jp/>

【本社】室蘭市東町5丁目17番10号 TEL0143-43-0032
 【登別事業所】登別市大和町2丁目17番地2 TEL0143-83-5123



**作業員
募集**

安定の業務量で働きやすい環境

未経験
でもOK!

資格支援
制度あり!

各手当も
充実!

お問い合わせはTEL(0143)43-0032

皆様のプライバシーには最大限配慮いたします。

のぼりべつ法律事務所

弁護士 八木橋俊輔 札幌弁護士会
 弁護士 本間 寛菜 札幌弁護士会

離婚・相続・消費者被害・債務整理
 交通事故・その他

<http://nobaribetsu-law.jp/>

相談は
要予約

0143-83-7381

月～金 9:00～17:30
 ※夜間・土日は完全事前予約
 登別市若山町4丁目40-5
 メーブル・ベッ・ワン303号