

# 栄養だより

平成24年 1月 NO.200

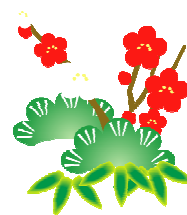
あけましておめでとうございます。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回で栄養だより 200 回目を迎えました。

いつもご覧いただきありがとうございます。今年は「食事生活指針」を

基に健康維持に関わる情報をお伝えしていきたいと思えます。

今回のテーマは **食事を楽しみましょう** です



●心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう

●毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう

食べるという行為は、生きていくために不可欠なエネルギーや栄養素を摂取する手段です。楽しい食事は、食べたものの消化や吸収を良くするだけでなく、私たちの心も幸せにしてくれます。

又、食事は人とのコミュニケーションを図る場、さらには食生活の知恵や家庭の味を伝える場でもあります。1人ではなく、出来るだけ人と一緒に食べましょう。



健康づくりの基本は、バランスのとれた食生活から始まります。食べ物の栄養で私たちの生命は維持されています。正しい栄養の知識をもって「頭で食べる」という食べ方を心がけましょう。