

栄養だより

平成24年 10月 NO.209

秋の涼気も爽やかな、過ごしやすい季毎日となりました。

皆様ご容態はいかがでしょう。

★ 今回のテーマは **自分の食生活を見直してみましよう**です

- ★ 自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣をもちましよう。
- ★ 周りの仲間と、食生活を考えたり話し合ったりしてみましよう。
- ★ 食生活の正しい理解や望ましい食習慣を身につけましよう。
- ★ 食生活を大切にしましよう



あなたの食生活は大丈夫？チェックしてみましよう

- ・毎日の食事を楽しんでいますか？ ● ● ● ● ●
- ・一人きりで食事をとることが多く、早食いになっていたり、食べることに無関心になっていたりしませんか？
- ・毎日3食、決まった時間に食事をとっていますか？
- ・朝食を抜いたり、夜食や間食をとり過ぎたり、お酒を飲み過ぎたりしていませんか？
- ・栄養バランスのとれた食事をちゃんととっていますか？
- ・元気の源であるごはんなどの穀類をしっかり食べていますか？
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚など、からだの栄養バランスを整える食品をとっていますか？ ・食塩や脂肪をとり過ぎていませんか？
- ・日々の活動に見合った食事量をとって、適正体重を保っていますか？



〔(財)日本食生活協会／農林水産省：食生活指針ガイド〕

どうでしょうか？実践できていない項目があれば、その理由や原因を考え、自分なりに目標をたててみてはいかがでしょう。正しい食生活を送るため、ひとりひとりが食べ物や栄養のことに興味をもち、毎回の食事に気をつけることが大切です。