

# 栄養だより

平成24年 11月 NO.210

紅葉が美しい季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

★ 今回は**食生活指針1～5項目**をまとめてみました

## 1. 食事を楽しみましょう

- ・心とからだに美味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。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に。また、食事づくりに参加しましょう。



## 2. 1日の食事リズムから健やかな生活リズムを

- ・朝食で、いきいきとした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。



## 3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手づくりと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。



## 4. ごはんなどの穀類をしっかりと

- ・穀類を毎日とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

## 5. 野菜・果物・牛乳・乳製品・糖類・魚なども組み合わせで

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分とりましょう。