

栄養だより

平成24年 12月 NO.211

師走に入り、なにかと気ぜわしい毎日です。皆様ご容態はいかがでしょう。

★ 今回は**食生活指針6～10項目**をまとめてみました

6. 食塩や脂肪は控えめに

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日 10g 未満にしましょう。
- ・脂肪の取りすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。



7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を

- ・太ってきたかなと感じたら、体重をはかりましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。



8. 食文化や地域の産物を活かし、時には新しい料理も

- ・地域の産物や旬な素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を 楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活を活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。



9. 調理や保存を上手にして、無駄な廃棄を少なく

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

10. 自分の食生活を見なおしてみよう

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えてみたり、話し合ったりしてみよう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけよう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしよう。

