

**毎食の献立に
主食・主菜・副菜を**
この主食・主菜・副菜を毎食そ

最近では新型コロナウイルスの影響で外出の自粛やリモートワークなど、生活リズムが乱れがちです。できるだけ同じ時間に起きて、朝ごはんを食べましょう。脳や体が動き出し、身体が目覚めます。免疫をつかさどる腸に刺激を与えて、排便を促す効果もあります。

規則正しい生活と朝食を！

ろえることで体に必要な栄養素を補え、免疫力を高めてくれます。さらに1日1回でも「牛乳・乳製品」「果物」を取ると、さらに効果が高まります。

また、毎日を健康的に過ごすには腸内環境を整えることが大切です。それには食物繊維が必要です。食物繊維は野菜やキノコ、芋、海藻など副菜に多く含まれていて血糖値やコレステロール値を改善する効果もあります。

惣菜やコンビニ食材を活用の際、おにぎりやパスタだけという主食のみの食事では、栄養に偏りが出てしまいます。主食に主菜ゆ

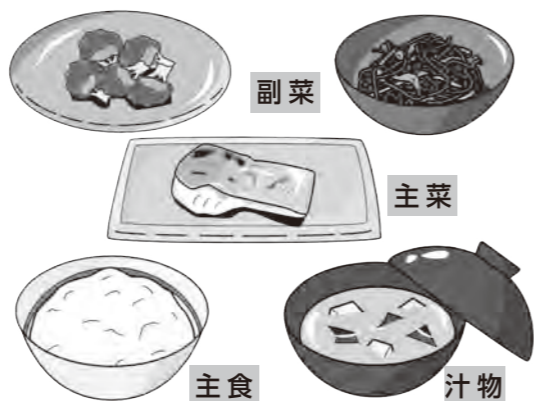
下の表を活用して1日で少しでも食べた品目に丸を付け、最後に合計欄に丸の数を記入してください。1日10点満点で10日間で100点を目指しましょう。終わったたら、どんな食品を食べていないかを確認して、今後はその食べ物を取り入れた食生活を心がけましょう。

**食事バランスを
確認しよう**

品目	肉類	魚介類	卵製品	乳製品	大豆	海藻類	緑黄色野菜	果物	イモ類	油脂類	合計
例	牛豚鶏肉、ウインナー、ソーセージ、ハム、コンなど	干物、加工品、イカ、タコ、エビ、カニなど	鶏卵、卵の殻、卵の殻（魚卵は対象外）	牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品	豆腐、納豆、油揚げ、大豆、枝豆	ヒジキ、ワカメ、ノリ、モズク、カブなど、乾燥物も含む	ほうれん草、トマト、ポチャ、人参、ニンジン、色の濃い野菜	好みの果物で良い	ジャガイモ、サツマイモ、サトイモ（どんな種類のものも良い）	サラダ油、オリーブ油、バター、植物油、トニングも含む	
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											
8日目											
9日目											
10日目											
合計											

**コロナに負けない体づくり
食生活を見直そう**

新型コロナウイルスの感染予防には密閉・密集・密接を避けることや十分な手洗いが効果的です。また、感染しないよう体の免疫力を上げることも重要で、今回の食生活でできることを紹介します。毎日の食事の積み重ねが健康な体を作り、健康な体はウイルスから身体を守ります。今だからこそ、食生活を見直し、健康な体を手に入れましょう。



(主食) ごはん・パン・麺類
(主菜) 肉・魚・卵・大豆製品が中心のおかず
(副菜) 野菜・キノコ・芋・海藻が中心のおかず

こんにちはは管理栄養士です

●問い合わせ いきいきはーる健康課 ☎ 2022局3212番



**自衛官募集
あなたも国を守る一員に！**

- 採用種目 一般曹候補生・自衛官候補生
- 対象 令和3年4月1日時点で18歳以上33歳未満の男女
- 入隊時期 令和4年3月下旬から4月上旬に入隊し、採用後は特別職国家公務員となります。
- 試験日 9月18日(土)・19日(日) のいずれか1日
- 申込方法 志願票を自衛隊芦屋地域事務所など、お近くの地方協力本部に提出してください
- 申込期限 9月6日(月)
- 問い合わせ 自衛隊福岡地方協力本部 芦屋地域事務所 ☎ 223-0981



**7月はバス車内事故防止キャンペーン
車内の転倒事故が多発中！**

近年全国的に高齢者のバス車内事故が多発しているため、7月は走行中のバス車内での事故を予防する「車内事故防止キャンペーン」を実施しています。

バスは安全運転に徹していますが、やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。満席のため、立って乗車する場合には、吊革や手すりにつかりつかまってください。バスの車内事故防止のため、協力をお願いします。

●問い合わせ (一社) 福岡県バス協会 ☎ (092) 431-9704

**みんなの
掲示板**

読者の皆さんからの記事で作られるページです。広報紙への意見・感想なども募集しています。

●問い合わせ 役場広報係 ☎ 201-4321

**カリコピア フラレア
フラダンス無料レッスン**

ハワイアンメロディーにのってリラックス、筋力アップしましょう。楽しみながら基礎からゆっくり学べます。

●とき 7月20日・27日・8月3日
火曜日午前10時～11時
※飲み物を持って、動きやすい服装で参加してください。

●ところ 中央公民館
●費用 無料
●問い合わせ カリコピア フラレア(津留理恵) ☎ 090-9791-1339



**福岡県司法書士会
8月は相続・遺言推進月間**

福岡県司法書士会では、司法書士が相続登記の手続きや遺言書の作成に関する相談を8月は無料で受け付けます。気軽に相談してください。

●相談方法 始めに司法書士総合相談センター (☎ (0570) 783-544・平日午前10時～午後4時) で最寄りの司法書士事務所を紹介してもらい、その事務所に相談してください

●問い合わせ 福岡県司法書士会 ☎ (092) 722-4131

