

「五大栄養素とおかずのバランス」
タンパク質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルは、健康に暮らしていくのにかかせない「五大栄養素」と呼ばれています。これらの栄養素を必要な分だけとれる食事を心掛けましょう。

栄養素の必要量は年齢や活動量によって異なりますが、1日3食で主食・主菜・副菜をそろえると、バランス良く栄養をとることができ、不足している栄養素は汁物で補うことを意識すると、なお良いでしょう。主食・主菜・副菜で食べ過ぎたものや食べなかつた

ものは、次回の食事や翌日の食事で調整することもオススメです。

「10食品群チェックシート」を活用しよう

下のチェックシートでは、今の食生活で足りているものと不足し

ているものが確認できます。少しでも食べたものには丸をつけ、合計欄にはその日につけた丸の数を記入してください。1日10点満点、10日間で100点を目標しましょう。10日間が終わったら、どんな食品を食べていないかを確認して、今後の食生活ではその食品を積極的に取り入れるように心掛けましょう。

もし、チェックを忘れても大丈夫。連続していなくても良いので、翌日から再開して10日間を目指してみてください。続けていくことが、あなたの食生活を改善するための大切な一歩になります。

●10食品群チェックシート

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、ハムなどの加工品	生魚、開きなどの干物や加工品、エビ・タコなどの魚介類	鶏卵、卵豆腐などの卵製品 ※魚卵は含まない。	牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品	豆腐・納豆などの大豆製品、枝豆	ヒジキ・ノリ・ワカメ・メカブ・モズク ※乾物を含む。	ホウレン草・トマト・ニラ・カボチャ・ニンジンなどの色の濃い野菜	好みの果物	ジャガイモ・サツマイモ・サトイモ などの種類の良いイモ	サラダ油・オリーブ油、バター・ラー油など	
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											

栄養バランスのとれた食事は、健康の促進や、生活習慣病の発症・重症化の予防にとって重要です。しかし、「バランスのとれた食事がどんなものかわからない」という人もいます。そんな人のために、今回は食生活を改善するためのポイントを紹介いたします。



チェックシートで今日から取り組む！
食事バランスを改善しよう

こんにちはは管理栄養士です

●問い合わせ

いきいきほーる健康課 ☎202局3212番

あなたの周りの出来事や
身近な話題をお待ちしています

Town's Topics
まちのわだい



いつでも・誰でも・簡単に

レク式体力測定会×ニュースポーツ体験会

9月24日、町民体育館でレク式体力測定会を実施。幅広い世代の人たちが参加し、「タオル絞り」や「棒反射」など家庭にあるものを使って簡単にできる種目で、楽しみながら体力測定をしていました。

体力測定終了後はニュースポーツ（年齢や体力に関わらず誰でも楽しめるように新しく考えられた競技）の体験会も行われました。今回はボールを使った「ポッチャ」とディスクを使った「アキュラシー」の2種目を紹介。練習の後は実際にチーム戦を楽しみ、参加していたシニアからは「初めての体験。ぜひまたやってみたいですよ」という声を聞くことができました。



9月2日、中央公民館大ホールで「サンドアートと生演奏」の公演を実施。観客席の最後列まで人がいるほどの盛況っぷりで、330人以上が鑑賞しました。

サンドアートは、ガラス板の上に砂で描いた絵をバックライトで照らして、影絵のように映し出すアートです。サンドアーティストのkoheiさんが繊細な手つきで砂を操り、次々に生み出される砂絵。足並みをそろえるように変化していく生演奏。砂と音の組み合わせが創り出す美しい情景に、見ている人たちは魅了されていました。

公演終了後にはサンドアート体験会も実施。こちら、子どもたちの大行列ができるほどの人気で、実際に公演で使用していた砂を使って、イラストや自分の名前など思い思いの表現をしていました。

きれいな街並み、みんなで保とう

環境美化の日・吉田地区堀川一斉清掃



9月3日、環境美化の日に町内各地区で清掃が行われ、吉田地区では、堀川周辺の清掃を行いました。

約2時間の清掃活動で、多くのごみを拾い集め、雑草を刈り取りました。収集されたごみの中には、空き缶やペットボトルのほかに、水路の中からは、倉庫の屋根に使われるような大きな建築資材も収集され、参加者も驚いていました。

清掃後、「あらためて自分の住んでいる地域の、自然環境について考える機会になった」という参加者もいました。

この日の清掃活動で町内全体で収集された、草や燃えないごみなどの量は、約6,500キログラムでした。

砂と音楽の融合に酔いしれる

みまき文化公演「サンドアートと生演奏」