

かがやきだより vol.22

今回のテーマ「肥満予防のためのバランス食」について

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！

たんぱく質がしっかり摂れる、肉・魚・卵・大豆食品などの料理を毎食どれか取り入れましょう。

主菜



副菜



ビタミンや食物繊維がたっぷり摂れる野菜料理を毎食食べましょう。サラダや和え物、煮物、野菜炒めなど。

ご飯・パン・麺類。体のエネルギー源になるので運動や活動量、体重の増減で量を調整しましょう。

主食



副菜



汁物には野菜やきのこ、海藻をたくさん入れて。血圧が高めなら1日1杯にします。

肥満予防のポイント

- ☆ 油は少量でも高エネルギーです。揚げ物やマヨネーズ、ドレッシング、スナック菓子などは要注意。
- ☆ 野菜やきのこ、海藻、こんにゃくに含まれる食物繊維は、糖質や脂肪の吸収を抑えてくれます。食事の最初に食べましょう。
- ☆ 脂身の少ない肉を選んだり、鶏肉の皮を取り除いたりして料理をするとエネルギーダウンに。
- ☆ もう少し食べたいな、と感じる腹八分目でやめておく。満腹感は遅れてやってきます。

保健師、管理栄養士が随時健康相談を受け付けています。ご希望の方は事前にお電話ください。

■問い合わせ■ 総合保健福祉センター「かがやき」内 健康推進課 ☎54-7121

※救急受け入れの人数を月別に表しています。(休日・時間外を含む)

常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況

