

★ のびのび教室 ★

第4回 おやつ作り

10月9日(火) 小郡校区
 (人権教育啓発センター)



【参加者の声】

- ・簡単にできるおやつでよかった。朝ごはんにもよさそう。また家でも作ってみたい。
- ・スプーンでませたり、パンに塗ったり楽しそうにしていたので良かったです。たくさん食べてくれたのでよかった。

★ のびのび教室 ★

『子どもの心も育む食』

9月12日(水)あすてらす視聴覚室
 講師 佐藤剛史さん
 (九州大学大学院農学研究院助教)



【参加者の声】

- ・今、自分が思い悩んでいたことだったので、背中を押された感じがしてよかった。
- ・子どもの自立したいという感情をもっと大切にしたいと思いました。

★ のびのびキッズルーム ★

『新聞紙あそび』

9月21日(金)文化会館小ホール



【参加者の声】

- ・お友だちと楽しそうに遊んでいたのがよかった。
- ・「新聞紙から色々なものができるんだね～」と子どもが言って楽しんで遊んでいました。家遊びの参考になりました。

テーマ『過去から未来へ継ぐ食』

親から子へ子から孫へ受け継いでいく大切なもの
 ～ご飯のお供、漬物&あったら便利、保存食～

- 講師 笠真紀子さん(フードコーディネーター)
- 日時 12月6日(木)／午前9時30分～午後1時
- 会場 ひまわり館東野調理室 保育…学習室2・3
- 定員 未就園児の保護者20人
 (保育あり…生後3か月からの乳幼児)

※講座・保育とも予約が必要です。※材料費がかかります。
 11月5日(月)／午前9時から電話(73-5041)受付

こんにちは 栄養士です



今年度の特定健康診査を受診しましたか？特定健康診査は、今の自分の身体の状態を知るうえで大切なことです。特定健康診査を機会に自分の食習慣を見直してみましょう。

体を動かしたり、体内の代謝に使われるために、必要な食事の目安量をご存じですか？今月は、1日の食事の目安量をお伝えします。

1日に必要な食品目安量

主食になるもの (炭水化物)



1日1600kcal必要量の人は1食150g程度のご飯が適量です。
 ご飯1杯の代わりとして
 (例)食パン1枚半(6枚切)
 うどん1玉(240g)
 中華めん3/4玉(130g)

主菜になるもの (たんぱく質)



両手のひらにのる程度
 魚・肉は種類、部位によって、大きさの調整が必要です。(脂身が多いものは少し小さめに)
 魚 50g 肉 50g
 卵 50g (Mサイズ1個)
 大豆製品 110g(1/4丁)

副菜になるもの (ビタミン・無機質)



両手1杯の緑黄色野菜
 約100～150g
 両手2杯の淡色野菜
 約200～250g
 海藻類 30～50g
 きのこと類 50g

果物(ビタミン)



1日200g
 1日に人差し指と親指の輪に入る大きさ

乳製品



牛乳、ヨーグルトなど
 合わせて
 200ml

特定健康診査を通して見る 食生活の傾向

①必要なビタミン、ミネラル源を摂れていない人が多い

野菜には、ビタミン・ミネラル類が多く含まれ、また食物繊維も豊富です。積極的に野菜を摂取することで血糖値や中性脂肪を下げる働きもあります。野菜不足から食事が減り、つい間食をとということになりがちなので、今より1～2品野菜のメニューを増やすようにしてみてください。

②たんぱく質摂取量に過不足のある人が多い

たんぱく質に関しては、摂りすぎている人や不足している人がいるので適正量を摂るようにしましょう。

③主食抜きや摂りすぎている人が多い

主食に含まれる炭水化物は、体を動かすためのエネルギー源です。ご飯をきちんと摂ることで、間食量を減らすことにつながります。摂りすぎている人は、野菜・海藻・きのこ類を増やしてみてください。

※適正エネルギーや摂取量など知りたい場合は、健康相談室へお越しください。