

保健師だより

食生活を見直しましょう～食生活指針について～

食生活について、皆さんは何か気をつけていることがありますか？近年、私達の食生活は野菜の摂取不足や脂質のとりすぎなどの影響を受け、生活習慣病にかかる人が増えてきています。この状況を改善する対策の1つとして、国が食生活指針を出しています。今月は、その中の一部をお伝えします。この食生活指針を参考にしながら、普段の生活に少しでも取り入れられるようにしていきましょう。

●食生活指針●

- 1、食事を楽しみましょう。
 - ・心と体においしい食事を味わって食べましょう。
 - ・家族の団らんや人との交流を大切に、また食事作りに参加しましょう。
- 2、主食、主菜、副菜を基本に、食事バランスを。
 - ・多様な食品を組み合わせてみましょう。
 - ・手作りとお食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
- 3、食塩や脂肪は控えめに。
 - ・塩分の多い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
 - ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- 4、適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
 - ・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。
- 5、調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
 - ・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。



問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎72-6666



のびのび通信



～こんなことしたよ～

●問い合わせ先 小郡市子育て支援センター

☎73-5041

メールアドレス kosodate.shien5041@suo.bbq.jp

ホームページ <http://www1.bbq.jp/ogori.kosodate/>

☆のびのび教室☆ 第7回「新聞紙あそび」

親子で新聞紙を、ビリビリやぶったり丸めたり…遊びが広がります!!



(1/27 人権教育啓発センター)



(2/3 美鈴が丘公民館)



(2/10三国保育所)

今年度も残りわずか…

あちこちの校区で、のびのび教室を通じた地域の中での親子の仲間作りができています。

現在、最終回のカレンダー作りを開催中!(3月中)自分の校区外での参加もOKなので、まだの人は、ぜひ参加して、記念に残るすてきなカレンダーを作りましょう!!

〔参加者の声〕

- ・新聞紙で、こんなに楽しく遊べるなんて…! 親子共々、楽しかったです。
- ・家での遊びのアイディアが広がりました。



のびのび広場 2/5



こぐま学園 松尾淳子さんの広場は、あかちゃんから大きい子まで…大人気です!

〔参加者の声〕

- ・子どもの表情がいきいきとして、とても楽しそうだった。

テーマ「親子あそびとリズムあそび パート」
講師：こぐま学園 松尾淳子さん



三国校区の未就園児の遊びの場「すくすくルーム」が3月から第2月曜日に変更になります!!
(※詳細は、広報2/15日号やのびのび通信3月号をご覧ください。)