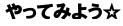
活き活き健康通信 H28年6月号

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

食育の日に、日頃の食生活を見直してみたり、家族そろって楽しく食卓を囲もう



O×クイズ!!



ごはん・パン・めん類などの 主食は、太りやすいので、で きるだけ食べないほうがい い



【答え ×】

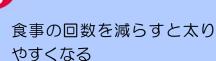
主食は、私たちの体を動かしたり、脳を働かせる大事なエネルギー源となります。主食、主菜、副菜をそろえ、バランスのよい食事を心がけましょう。





【答え ×】

メロンパン等の「菓子パン」は脂肪分や糖分が たくさん入っているのでカロリーがとても高くな ります。主食ではなく「おやつ」の仲間に入りま す。





【答え 〇】

1日の食事量が同じ場合、食事回数が3回より も2回のほうが、体はエネルギー源として脂肪を 貯めようとするので太りやすい体になります。規 則的に1日3回食べることが大切です。



野菜の1日の摂取目標は 「350g」である



【答え〇】

野菜はビタミンがたくさん含まれ、体を丈夫に したり、調子を整えてくれます。健康のために野菜は1日350g以上食べるとよいと言われて います。

★350gの目安

(緑黄色野菜:両手1杯 淡色野菜:両手2杯)

瑞穂市役所福祉部 健康推進課 Tel: 058-327-8611