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

やってみよう☆

○×クイズ！！

1

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。

2

メロンパンやあんぱんは主食である

→

【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。

3

食事の回数を減らすと太りやすくなる

→

【答え ○】

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。

4

野菜の１日の摂取目標は「３５０ｇ」である

→

【答え ○】

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