

保健師

一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう



からの

健康とわだ21

メッセージ

あなたの食事は大丈夫ですか？
食事バランスガイドで自分の食事を見直しましょう。

コマは回転（運動）することで初めて安定します。バランスのよい食事とともに、「運動」の大切さを表しています。



コマの軸になっているのは、「水・お茶」。食事や食間などに水分を十分にとる必要があることを表しています。

ひも部分は、食生活の楽しみである「お菓子・嗜好飲料」。食事全体の中の量的なバランスを考え、「適度に」とる必要があります。

お菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

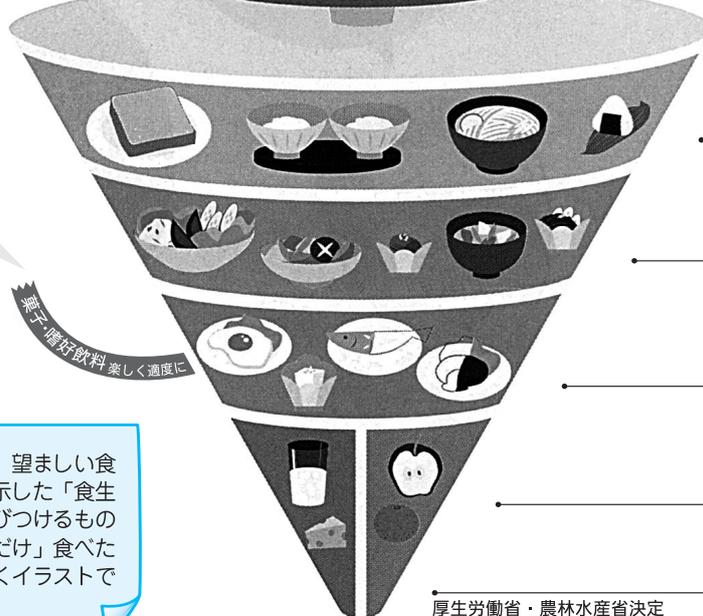
「食事バランスガイド」とは、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。

詳しい内容については、
厚生労働省のホームページでご覧いただけます。
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

食事バランスガイドで健康づくりを始めてみましょう！

今、わたしたちをとりまく「食環境」はいつでも、どこでも、何でも食べられる「飽食の時代」です。しかし、好きな時に好きなものを好きなだけ食べているのは、肥満や動脈硬化を招き、高血圧などの生活習慣病になりかねません。

いろいろな種類の食品をバランスよく食べ、生活習慣病の誘因となる肥満などの解消につとめることが大切です。食事の内容を見直して健康度を高めましょう！



1日分

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

料理の分量を1つ(SV)という統一した単位で数えます。

※SVとはサービングの略で、各料理について1回あたりの標準的な量をおおまかに示すものです。

腸炎ピブリオ食中毒警報発令

夏は腸炎ピブリオによる食中毒が多発する季節です。下痢、腹痛、嘔吐などの症状があるときは早めに医療機関を受診しましょう。

◆腸炎ピブリオの特徴

- ・海水中に生息する細菌で、魚介類に付着
- ・室温放置などで他の菌より増殖が速い
- ・低温（冷蔵庫内）に弱い
- ・真水（水道水）に弱い

◆食中毒の予防方法

- ・魚介類は早めに持ち帰り、汁などが漏れないようにして、冷蔵庫に保管
- ・魚介類は水道水の流水で洗浄
- ・専用の包丁、まな板で調理し、使用後は洗浄し、熱湯消毒
- ・調理後の食品は早めに食べる

問い合わせ先 十和田市保健センター (☎1181)