

“ こんにちは 栄養士 です ”



6月は食育月間です
自分の食生活を振り返ってみましょう



食育とは

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く喜びです。

子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

最近、からだの不調はありませんか

「起きるのがつらい」「集中力が続かない」「疲れがなかなか取れない」などのからだの不調は、毎日の食事のバランスが原因かもしれません。



忙しい毎日の中で、つい食事を抜いてしまったり、おにぎりやパンだけで済ませたりと内容が偏っていませんか？ 偏った食生活が続くと、からだの不調が現れやすだけでなく、やせや肥満、生活習慣病などのリスクが高まる可能性があります。今回は、自分の食生活を気軽に見直せる「手ばかり食事法」を紹介します。簡単にできる工夫で、毎日の食事バランスを整えてみましょう。

「手ばかり食事法」ってなに？

手ばかり食事法とは、自分の手のひらを使って食事の適量を知る方法です。はかりを使わずに手軽に食事の適量を把握することができるのでおすすめです。表の1日分の量の目安と、自分が普段食べている量を比較してみましょう。

	力をくれる	からだを作る	病気から守る
毎食食べましょう	ご飯・パン・麺など  × 3 1日分(朝・昼・夕)	魚・肉・卵・大豆など  1日分 両手に薄くのる量	野菜・きのこなど  × 5 1日分 片手のひら5皿
1日の中で食べましょう	油  1日分	牛乳・ヨーグルト  1日分	果物  1日分 片手のひらにのる量

食事の適量を意識してバランスの良い食生活を送りましょう。詳しい内容は、市ホームページ「ちくしの食広場」に掲載しています。

市ホームページ「バランスの良い食事について」▶

