

健康づくりは食卓の見直しから

「10月は食生活改善普及運動月間」

味覚の秋の訪れです。健康づくりは、まず食生活から。

わが家の食卓を見直してみよう。

六つの基礎食品でバランスのよい栄養を

毎日同じような献立では栄養のバランスが偏ってきます。季節の食品を盛り込んだり、肉を食べたら次の食事では魚という具合に、食卓に変化をつけましょう。

そのときの目安にしていたいただきたいのが、「六つの基礎食品」です。六つに分かれたグループの食品を少なくとも一つずつ一日の食事に組み入れる、つまり三度の食事で六つのグループすべてを口にするようにしましょう。

この六つの基礎食品を基に、おかずは、肉、魚、卵などタンパク質を中心にして、野菜、くだものを付け合わせます。なるべく数多くの食品を組み合わせて食べることが、栄養をバランスよく取る秘けつです。

インスタント食品・加工食品 頼り過ぎは禁物

インスタント食品や加工食品は手軽さが受け、利用する人が増えています。しかし、思ったよりも多量の糖分が含まれてい

六つの基礎食品

主にたん白質を含む

- 1類 魚、肉、卵、大豆
- 魚貝、いか、かに、ちくわ
- 牛肉、豚肉、とり肉、ハム、ソーセージ
- 豆腐、納豆、生揚げ



からだをつくる

主にカルシウムを含む

- 2類 牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚
- 牛乳、スキムミルク、チーズ、ヨーグルト
- めざし、しらす干し
- 注) わかめ、こんぶ、のりなど海草をふくむ



主にビタミンAを含む

- 3類 緑黄色野菜
- にんじん、ほうれん草、こまつな、かぼちゃ、ピーマン、にら



からだの調子をととのえる

主にビタミンCを含む

- 4類 その他の野菜、果物
- キャベツ、大根、きゅうり、トマト、レタス、たまねぎ、はくさい、みかん、りんご、いちご



主に炭水化物を含む

- 5類 米、パン、めん、いも
- 注) さとう、菓子など糖質の多いものをふくむ
- ごはん、パン、うどん、そば、スパゲティ
- さつまいも、じゃがいも、さといも



熱や力のもとになる

主に脂肪を含む

- 6類 油脂
- てんぷら油、サラダ油、バター、マーガリン、ラード
- 注) マヨネーズ、ドレッシングなどをふくむ



サラダを付け加える——など工夫してください。

塩分・糖分

取り過ぎにご注意

栄養をバランスよく取り、健康な毎日を送るには、食品を上手に組み合わせるほか、味付けにも注意が必要です。

特に塩や砂糖の取り過ぎは、高血圧や肥満を起こすきっかけとなる場合がありますから十分注意しましょう。

恐ろしい

覚せい剤

みんなの力で追放

昨年、県内では覚せい剤事犯が多発し、六百四十八名が検挙されています。サラリーマンや主婦などから、中・高校生などの若年層まで広がっています。

覚せい剤の乱用は、健康を害するだけでなく、生命を失うことにもなります。乱用による幻覚、幻聴、被害妄想から、殺人、強盗などの凶悪犯罪を引き起こしたりもします。

一度覚せい剤中毒になると、覚せい剤の使用を長期間やめていても、飲酒などのちよつとしたきっかけで幻覚症状が現われ、突発的な殺人等を引き起こした例もあります。

「たった一度だけ」という心のゆるみが、あなたの家庭を「破滅への道」に落しきれます。

「恐ろしい覚せい剤」みんなの力で私たちのまちから追放しましょう。

東陽病院からお知らせ

十月一日から眼科の診療が、月曜日と金曜日の週二回になりました。時間は午後一時からです。