

# 保健婦メモ

若さを保つための食事

## 正しい食習慣②

栄養シリーズの第二回目です。若さを保ち健康な生活をいとなむためには、栄養の知識だけでなく、どう食べるかという食習慣も大切です。あなたの食習慣はどうでしょうか？

### 食事のリズム

(1) 毎日規則正しく食事をしていきますか。

(2) 間食や夜食はとらないようにしていますか。

### 好み

(1) 味付けは薄味にしていますか。

(2) お酒はほどほどにしていますか。

### 食事の食べ方

(1) 食事はいつも腹八分目ですか。

(2) よく噛んで食べていますか。

### 食事の場

(1) なるべく家族といっしょに食べようとしていますか。

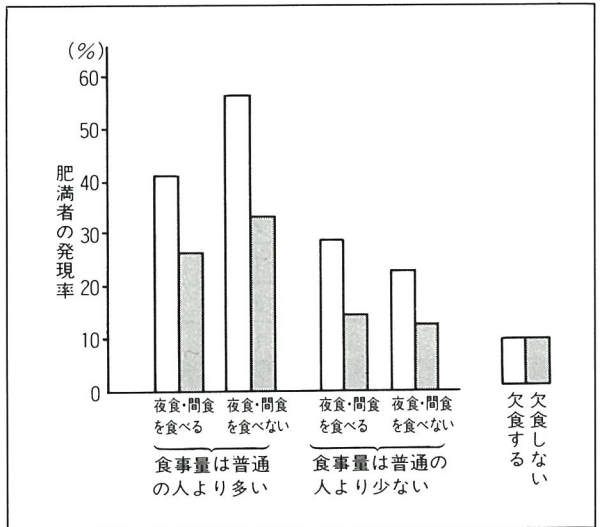
(2) 外食はできるだけ少なくしていますか。

あなたの食習慣はいかがですか、日本人の食習慣がどうなっているかみてみましょう。

### 食事のリズム

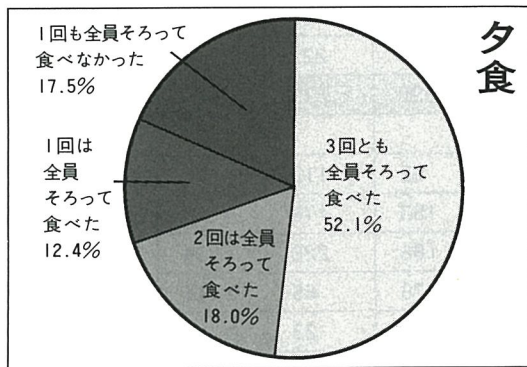
国民栄養調査の三日間調査の結果、朝食の欠食率が最も多く、

## 肥満者の発現率 (食事量、夜食・間食、欠食状況別)



資料：国民栄養調査

## 3日間のうち、夕食を家族そろって食べた回数 (%)



### 夕食

### 生活のリズムに合わせた食習慣

食事はゆつくりくつろいで食べることが大切です。せめて夕食は余裕をもって、家族といっしょに食べる習慣を。  
(健康・体力づくりより)

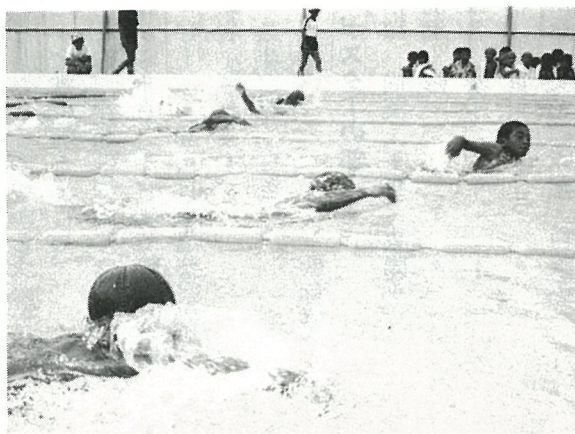
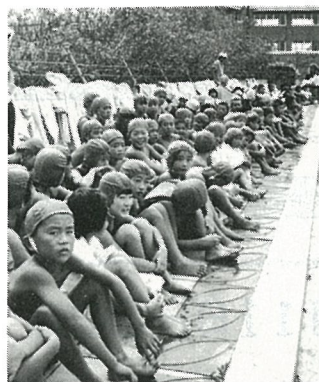
おじやまします

## 学校訪問

白浜小学校

九月八日(土)、白浜小学校でプール納会が行われました。

この納会では開会式のあと模範演技が披露され、一年生から六年生までそれぞれ自分で泳ぐ距離目標をめざしてがんばりました。



## 匝瑳郡市民

### ゴルフ大会

期日 十月二十四日(水)  
場所 銚子カントリークラブ  
参加資格 匝瑳郡市在住又は勤務の方

競技方法 新ペリヤ方式  
参加費 三、〇〇〇円  
申込先 八日市場ゴルフ協会事務局 守屋健一

047997  
② 3641

## 腎臓バンクに登録を

腎臓病の最終治療とも言える腎臓移植を希望する透析患者がたくさんいます。

暖い人間愛により、死後の腎臓提供の為、腎臓バンクに登録をお願いします。

連絡先 社団法人 腎臓移植普及協会 〒1105 東京都港区虎ノ門一―十五―十六 船舶振興ビル5F  
03(502)2073