

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? 次の項目でチェックしてみましょう。

へ食事のリズムへ

(1) 毎日規則正しく食事をしてい

ますか。
(2) 間食や夜食はとらないようにしていますか。

へ好みへ

(1) 味付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。

へ好みへ

男性で11・9%、女性で9・2%となっています。
また、肥満者は普通の人より食事の量が多く、欠食をする人に多いことがわかります。

へ好みへ

一人一日当たりの食塩摂取量は年々減っています。昭和五十六年には全国平均12・5gでしたが、栄養所要量で示される食塩摂取量は一日10g以下が望ましいとされていますので、まだとりすぎといえます。

へ食事の場へ

(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。

へ食事の場へ

(1) なるべく家族といっしょに食べるようにしていますか。
(2) 外食はできるだけ少なくしていますか。

へ食事のリズムへ

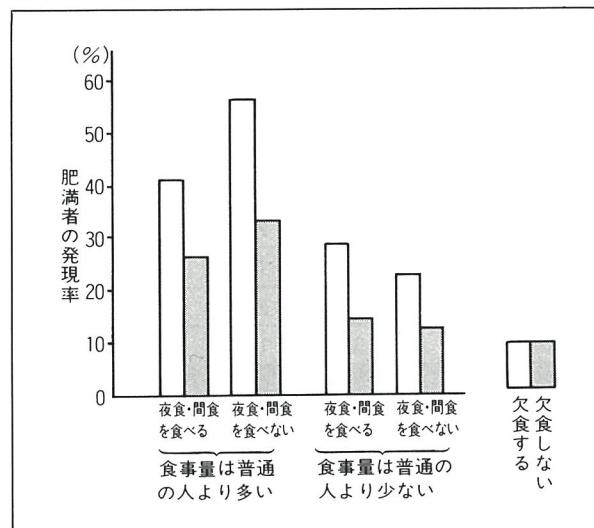
あなたの食習慣はいかがですか。
たか、日本人の食習慣がどうなつてているかみてみましょう。

結果、朝食の欠食率が最も多く、国民栄養調査の三日間調査の

21・9%です。た人は男性で37・1%、女性で31%です。また、三日間毎日外食しているかみてみましょう。

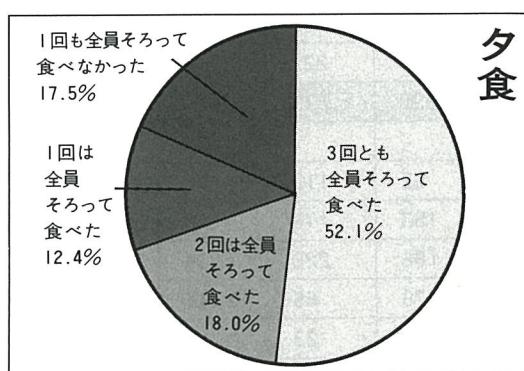
（健康・体力づくりより）
へ生活のリズムに合わせた食習慣をへ
食事はゆつくりくつろいで食べる方が大切です。せめて夕食は余裕をもって、家族といっしょに食べる習慣を。

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 (%)



競技方法	申込先	参加資格	場所	期日	参加費	申込先
新ペリヤ方式	匹堀郡市在住又は勤務の方	匹堀郡市在住又は勤務の方	銚子カントリークラブ	十月二十四日(水)	三,〇〇〇円	八日市場ゴルフ協会事務局 守屋健一

腎臓バンクに登録を

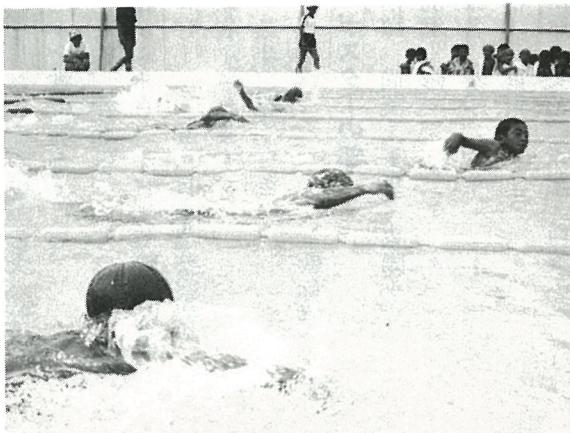
腎臓病の最終治療とも言える腎臓移植を希望する透析患者がたくさんいます。暖い人間愛により、死後の腎臓提供の為、腎臓バンクに登録をお願いします。

○連絡先 社団法人腎臓移植普及協会

〒105 東京都港区虎ノ門一ー十五ー十六 船舶振興ビル5F

☎ 03 (502) 2073

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。



おじやまします

学校訪問

白浜小学校