

保健婦メモ

健康づくりのための 食生活指針

みなさんは普段から、成人病予防のために、どのようなことに注意していますか。

厚生省では、国民の健康を保持増進するために「健康づくりのための食生活指針」を発表しています。その中の一つを、掲載しましたので参考にしてみてはいかがでしょうか。

一、多様な食品で栄養バランスを

①一日30食品を目標に

栄養素は、毎日過不足なくとることが大切です。このためには、図のように六つの食品群をもれなく組み合わせさせて食べるのが食品の目安です。

また、材料の数としては、一日30食品を目標としましょう。

20〜25食品は、毎日可能ですが、30食品はなかなかむずかしいようです。

②主食、主菜、副菜をそろえて

主食は、米、パン、めん類など

主としてエネルギーの供給源で

す。最近、主食の摂取が減少し動物性食品の摂取が増加する傾向にあり、心臓病や糖尿病などが増加する問題が生じています。

主食は一定量摂取することが必要となります。

主菜は、魚や肉、卵、大豆製品で副食の中心となり、良質のたんぱく質、脂肪の供給源です。

副菜は、主菜につけ合わせる野菜などを使った料理で、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を補います。

6つの基礎食品

毎日の食事に必ず6つを組み合わせましょう

第一群
「魚、肉、卵、大豆」
【めやす量】
• 魚・肉類 (180g)
• 卵類 (50g)
• 大豆製品 (50g)

第二群
「牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚」
【めやす量】
• 牛乳、乳製品 (200g)
• 骨ごと食べられる魚 (10g)
• 海藻 (3g)

第三群
「緑黄色野菜」
【めやす量】 (100g)

第四群
「その他の野菜、果物」
【めやす量】 (200g)
• その他の野菜 (200g)
• 果物 (150g)

第五群
「米、パン、めん、いも」
【めやす量】
• 米、パン、めん (350g)
• いも (50g)

第六群
「油脂」
【めやす量】 (25g)

■エネルギー所要量2400〜2500kcalの場合の食品構成例(めやす量)■

資料提供 社団法人日本栄養士会

この三つをとり合わせることで、栄養素のバランスがとれ、バラエティに富んだものとなります。

健康づくりのために、ひとりひとりが自覚をもって食生活の改善に努めましょう。



!! 献血に ご協力を !!

お互いの尊い命を守り合うために、献血にご協力ください。

日時 二月二十六日

九時三十分〜十二時

十三時〜十五時三十分

場所 保健センター

なければなりません。滞納が続くと他の加入者に負担を負わせたり、収納率が低いとこうすることで国の補助金が減らされるなど国保事業の円滑な運営ができなくなります。

結果的には更に保険税のアップにもつながり、他の国保加入者に非常に迷惑をかけることとなります。

保険税が未納になっている方はすぐに納めましょう。

義務(保険税の納付)を果たして

権利(医療給付)を受けるように
しましょう



国保をささえる保険税
保険税の未納分は
すぐに納めましょう

国保制度は、国の補助金と、みなさんが納める保険税で運営されています。

国保の加入者は保険税を納め