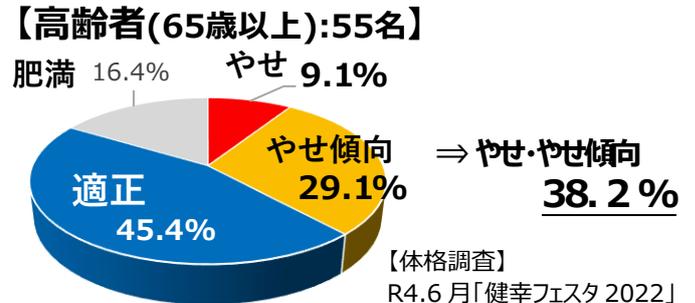
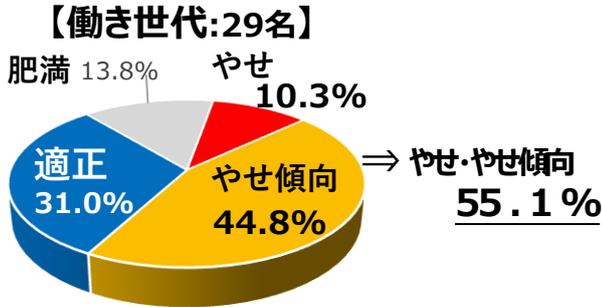


食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

低栄養を予防するために、 家庭でできる工夫とは？

【体格調査】女性の様々な世代において、やせ・やせ傾向が顕著に



【体格調査】
R4.6月「健幸フェスタ2022」
見附市保健推進協議会が実施

- ▶働き世代、高齢者の男女 116 名の身長・体重を測定し、体格指数(BMI)を算出
- ▶女性において、**やせ・やせ傾向の者は働き世代では半数以上、高齢者では約 4 割**であった
- ▶**やせの者は低栄養や転倒のリスクも抱えやすく、要介護状態を早めることも分かっている**

【買い置き】バランスよく食べられるように、家庭にあると便利なものは？

【炭水化物】
エネルギー源

主食

冷凍チャーハン
冷凍ピザ など

- ・レンジで温めるだけで、
すぐに食べることができる
- ・1/2 袋、1/4 枚など、
自分で食べる量を調節できる

【たんぱく質】
筋肉や血液のもととなる

主菜

缶詰、茶碗蒸し、
レトルトカレー など

- ・野菜をたして料理をアレンジしやすい
- ・全体量をみて、
手軽に 1 品を追加できる

【ビタミン・ミネラル】
調子をととのえる

副菜

カット済野菜、めかぶ、
野菜ジュース など

- ・料理にすぐに使える
- ・食材のロスを抑えられる
- ・手軽に 1 品を追加できる

野菜や肉も入れて炊くだけ
レトルトカレー+米

↓レシピはこちら

一緒に炒めるだけ
キャベツ+さば缶

↓レシピはこちら

ゆでるだけ
レタス+冷凍ぎょうざ

↓レシピはこちら

- ▶**黄・赤・緑**がそろうように意識することで、バランスよく色々な種類の食品を食べることができる
- ▶バランスよく食べる習慣があることで、**低栄養や生活習慣病の予防、健康増進**につながる



ちゃんと食べて、
しっかり動こう♪

