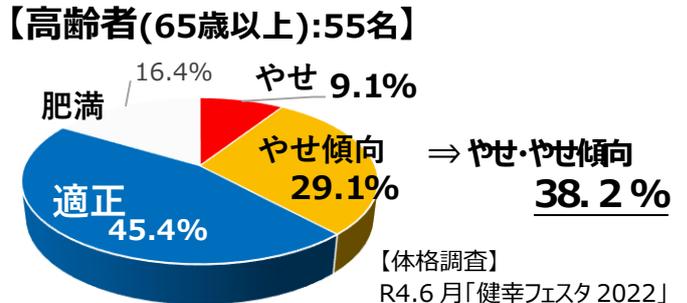
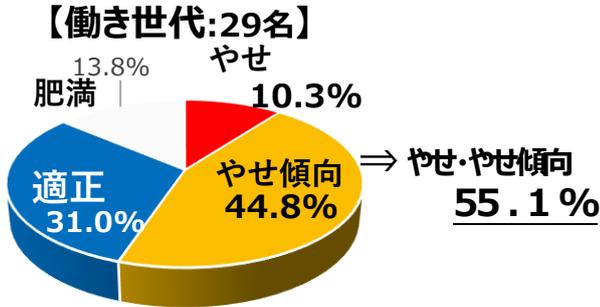


食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

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

⇒ 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる習慣をつけ、低栄養にならないようにする

バランスよく食べられるように、常に家庭に用意しておきたいもの

	主食 = 炭水化物 エネルギー源	主菜 = たんぱく質 筋肉や血液のもととなる	副菜 = ビタミン、ミネラル 調子をととのえる	その他
常温	米 チンして食べるごはん 食パン 乾麺	缶詰 びん詰 レトルトカレー 牛丼の素	乾燥ワカメ 野菜スープ 粉末スープ	バナナ
冷蔵	麺	肉 魚 大豆・大豆製品 ミートボール サラダチキン 卵 茶碗蒸し かまぼこ 魚肉ソーセージ ウィナー ちくわ	カット野菜 カット済きのこ	牛乳 チーズ ヨーグルト 果物
冷凍	肉まん うどん チャーハン ピザ	しゅうまい ぎょうざ 唐揚げ	冷凍野菜	

- ▶ 黄・赤・緑がそろうように意識して買い置きしておく、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予防や生活習慣病予防、健康増進につながる

缶詰や冷凍食品を活用すると、手軽に一品ができる

野菜や肉も入れて炊くだけ
レトルトカレー+米



一緒に炒めるだけ
キャベツ+さば缶



ゆでるだけ
レタス+冷凍ぎょうざ



ゆでればかさが減り
沢山食べられる◎

(裏面)レタスを使った
レシピをご紹介します

