

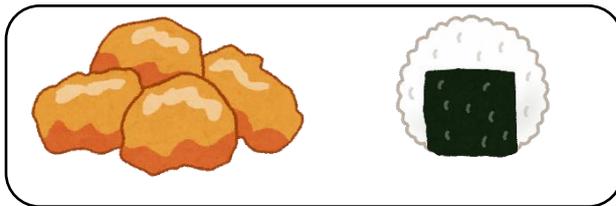
総菜の選び方とプラスレシピ

ちょっとしたことに気をつけること、そして継続することが、体重や腹囲を減らし生活習慣病やメタボ予防に繋がっていきます。

町では特定保健指導の際に、お肉とお刺身などたんぱく質のおかずが2つ以上食卓に並ぶたんぱく質の食べ過ぎ、野菜はお飾り程度という野菜不足、パンやおにぎりに麺というバランスが偏った食事になっているなど、食生活の問題に気づかれる方がおられました。みなさんの食生活はいかがでしょう？

食事を作る時間がないことや、一人だからいろいろな種類の品を作れないことなどで、総菜を購入される方は多いと思います。朝は菓子パン、お昼はおにぎりや唐揚げだけで済ませる日もあるかもしれません。総菜を購入するときのポイントは、まずは、肉や魚、卵などのたんぱく質のおかずを1品選びましょう。そこに野菜やきのこ、海藻などを組み合わせると、栄養のバランスがよくなります。

バランスの良い食事にするには



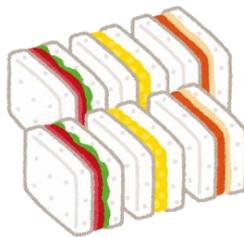
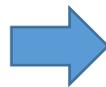
たんぱく質のおかず1品と主食になるもの



野菜やきのこ海藻等を使ったサラダ等



菓子パン



野菜サンドや卵サンド等
具材の入ったパン



野菜ジュースは栄養成分表示を見て糖分量がどのくらい含まれているのか確認するようにしましょう。

常備しておく便利なたんぱく質の食材と野菜等



保健センターでは、皆さんの健康づくりをサポートします。健診結果の説明や生活習慣の見直しのお手伝い、健康相談等を行っています。お気軽にご相談ください。

＜立山町保健センター＞ 立山町前沢 1169 元気交流ステーション3階

電話：463-0618 （ 平日 8:30~17:15 ）