



## バランスの良い“食事”で健康づくり

健康を維持・増進するためには過不足なく栄養素を取る必要があります。バランスの良い食事は生活習慣病の予防にもつながり健康づくりに欠かせません。

元気に健康で楽しい毎日を長く送れるよう、バランスの良い食生活を心がけましょう。



バランスの良い食事とは

基本は!!

主食

+

主菜

+

副菜

毎食

組み合わせて  
食べましょう!

### 《副菜》

#### 野菜のおかず

1~2品

ビタミンやミネラルを多く含み、身体機能を調節してくれます。

### 《主菜》

肉類・魚介類・

卵・大豆製品のおかずなど  
身体を構成するタンパク質が多く含まれます。

1品

### 《主食》

ごはん・パン・麺類など

エネルギー源になります。

### 《汁物》

みそ汁・スープなど

野菜をたっぷり入れれば副菜の仲間。



一汁三菜

### 『市民の健康づくりを食で支える食改さん』

「食生活改善推進員（通称：食改さん）」をご存知ですか？「食」を通して、健康づくりを推進するために活動しているボランティアです。

料理教室を開催したり、幼稚園や保育園、学校、地域などに出向いて、話や料理をしたりしながら食生活の改善を呼びかけています。



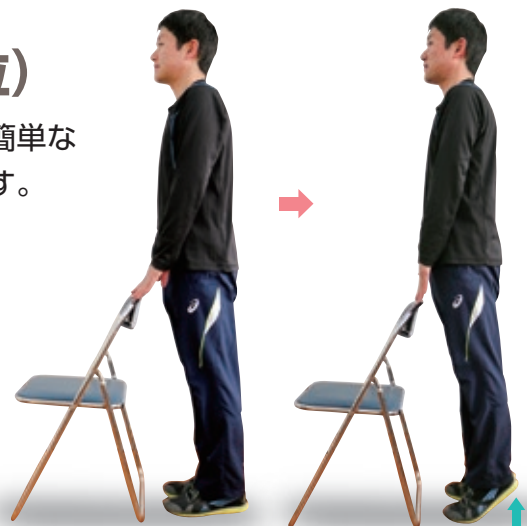
## 仕事や家事の合間にできる運動(立位)

前回に引き続き仕事や家事の合間にできる簡単な運動を紹介します。今回は立って行う運動です。

### ■かかと上げ

- ①椅子やテーブルなどに手を置き、腰幅に足を開き、背筋を伸ばして立つ。
- ②3秒かけてかかとを持ち上げ、3秒かけて元に戻る。これを10回程度繰り返す。

**ポイント** 足の親指の付け根に体重がかかるように意識する。



### ■背中ストレッチ

- ①両手を前で組み、そのまま前に押し出すようにして肩甲骨を広げる。
- ②そのまま10秒程度保ち、数回繰り返す。

