

元気な宮っ子 食育プラン

食育の基本は家庭ですが、特に、食生活の基礎ができる子ども達に重点を置いて、食育への取り組みを提案します。

◆家族と一緒に食べましょう

- 家族と楽しく食事や料理をしましょう
- 食事のあいさつやマナーを覚えましょう
- 食の大切さを知り、感謝の気持ちを持ちましょう

◆よく噛んで毎日朝ごはんを食べましょう

- 朝ごはんを毎日食べて元気に過ごしましょう
- 早寝早起きで規則正しい生活をしましょう
- よく噛んでゆっくり食べましょう

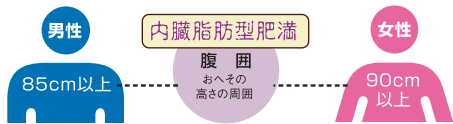
◆バランス良く食べましょう

- 好き嫌いを無くして何でも食べましょう
- 地元で取れたものを食べましょう
- 食べ過ぎないように気をつけましょう

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪による肥満の人が、軽度でも「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」などの生活習慣病を2つ以上あわせもっている状態です。

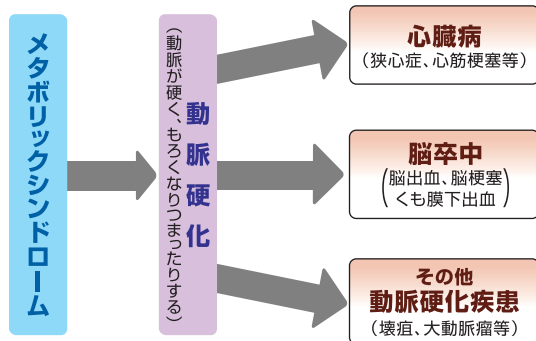
1 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上であれば内臓脂肪型肥満です。



2 内臓脂肪型肥満に、次のうち2つ以上あてはまるとメタボリックシンドロームです



3 メタボリックシンドロームになると、動脈硬化が急に進み、心臓病、脳卒中へとつながります。

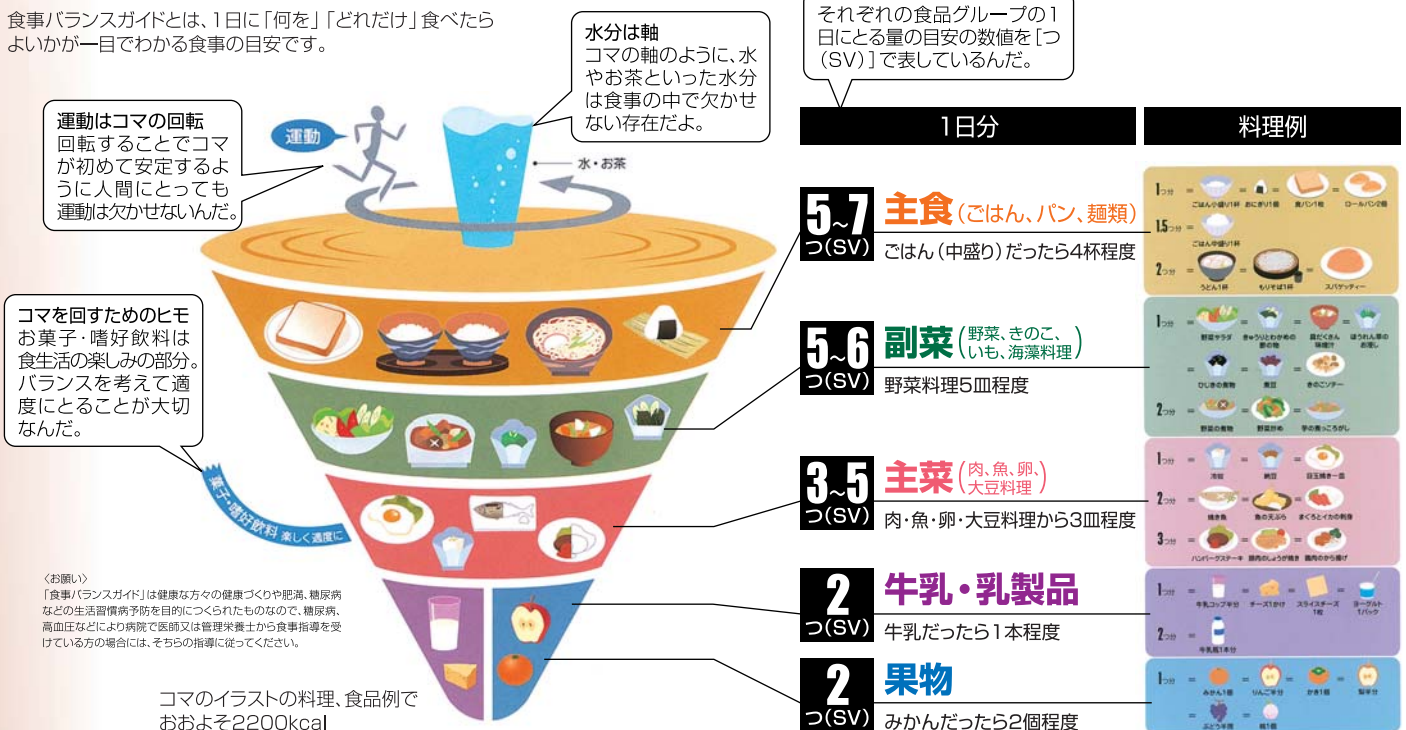


食事バランスガイド

バランスコマくんの『簡単!食生活コントロール術』



食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。



〈お願い〉
「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりや肥満、糖尿病などの生活習慣病予防を目的につくられたものなので、糖尿病、高血圧などにより病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方の場合には、そちらの指導に従ってください。

コマのイラストの料理、食品例で
おおよそ2200kcal

それぞれの食品グループの1日にとる量の目安の数値を「つ(SV)」で表しているんだ。

1日分	料理例
5~7 主食 (ごはん、パン、麺類) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ(SV) ごはん(中盛り) 2杯、おにぎり2個、食パン1枚、ロールパン2個 15つ(SV) ごはん(小盛り) 3杯、おにぎり3個、食パン1枚、ロールパン3個 2つ(SV) ごはん(大盛り) 1杯、おにぎり1個、食パン2枚、ロールパン2個
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ(SV) ほうれん草の炒め物、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら 2つ(SV) ひじきの煮物、もやし、もやし、もやし、もやし、もやし
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ(SV) 焼肉、焼肉、焼肉、焼肉、焼肉 2つ(SV) 焼肉、焼肉、焼肉、焼肉、焼肉 3つ(SV) ハンバーグステーキ、ハンバーグステーキ、ハンバーグステーキ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ(SV) 牛乳(コップ半分)、ヨーグルト(小)、ヨーグルト(小) 2つ(SV) 牛乳(コップ1杯)、ヨーグルト(大)、ヨーグルト(大)
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ(SV) みかん1個、りんご半分、りんご半分、りんご半分 2つ(SV) みかん2個、りんご1個、りんご1個