



目次

- 住所に基づく指定小・中学校の変更(2面)
- みんなの健康(3面)
- 市政功労者21人を表彰、4人・5団体に感謝状(4面)
- 災害に備えて～今できることから始めよう(5面)
- ざまインフォメーション(6・7面)
- ざまりんファンとの集い(8面)



おいしく食べて健康になろう

私たちの身体は、毎日の食事からつくられています。健康に生きていくためには、必要な栄養素を食事から取らなくてはなりません。栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 FAX046(255)3550

食事と心身の健康

過食やダイエットによる栄養の偏り、不規則な食事は、生活習慣病や体調不良の原因となります。毎日の食事を楽しむことは、心の健康にもつながります。心身の健康のため食事のバランスを見直してみませんか。



バランスの良い食事の大切さを説明する食生活改善推進員

食生活改善推進員

市の養成講座を修了し、栄養や食生活に関する講義・調理実習など実施するボランティアです。興味がある方は、担当へお問い合わせください。

バランスの良い食事

主食・主菜・副菜の三つがそろった食事を心掛けましょう。

●主菜のバランス●

脂質の過剰摂取は肥満につながります。1食一皿を基本に、肉、魚、卵、大豆製品の4種類を偏りなく食べましょう。

●塩分のバランス●

塩分の過剰摂取は、生活習慣病の原因となります。1日男性8グラム・女性7グラム未満の食塩を目標に、毎日、減塩をしましょう。

主食



穀類

主菜



肉、魚、卵、大豆製品

副菜



野菜、キノコ、芋、海藻

●食物繊維のバランス●

海藻、キノコなどに含まれる食物繊維は、生活習慣病の予防に役立ちます。1日20グラムを目安に取りましょう。

●副菜のバランス●

野菜に含まれるビタミンなどは、体の代謝を助けます。主菜の倍の量を目安に、1日小鉢5皿(350グラム)以上の野菜を毎日、食べましょう。

●カルシウムのバランス●

乳製品、小魚、乾物、緑黄色野菜、大豆製品に含まれるカルシウムは、骨の維持に欠かせません。意識的に取りましょう。

希望者への「広報ざま」の戸別配布を実施中

※新聞を購読されている方には、新聞に折り込まれます。

○新規のお申し込み 申込専用電話 ☎046(252)8684 (市政戦略課)

○届かない場合 (株)神奈川新聞総合サービス ☎0120(111)429 (無料)