

## 生活習慣病予防のための食生活のポイント

- 料理形態を、和風、洋風、中華風など、いろいろと取り混ぜるようにする。
- 動物性食品の中では肉と魚をほぼ半々にとる。
- 脂肪や砂糖を大量に含む高エネルギー食品のとり過ぎを避ける。
- 1日のうちに、種類の異なる数多くの食品をとるよう心がける。1回の食事についても同様の配慮を。
- 食塩はとり過ぎないように、1日男性8g・女性7gとする。
- 菓子、清涼飲料水などをとり過ぎないようにする。
- 野菜、特に緑黄色野菜は、毎日十分にとる。1日の目安量(350g)
- 食事をとる時間はむりのない生活リズムの中に取り込み、1日の摂取量はできるだけ朝・昼・夜の3回の食事に分ける。1回に大量摂取することは避ける。

目標は1日30品目！(調味料含む) 淡色野菜 両手2杯 + 緑黄色野菜 両手1杯

### 減塩のカギは調味料です。

鰹節、昆布、椎茸等の『だし』を利用しましょう。香辛料、香味野菜、酸味などを上手に使い薄味の習慣をつけましょう。



## 新規『母子保健推進員』を募集します！

### あさぎり町母子保健推進員として楽しく活動してみませんか？

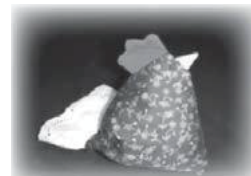
あさぎり町母子保健推進員は現在19人で、町内の子どもたちが健やかに育ち、お母さんたちが安心して子育てできるよう、町と連携しながら次のようなボランティア活動をしています。

#### 主な活動

- ①月1回の定例会での情報交換
- ②2～3ヵ月児の家庭訪問(推進員2人で)
- ③育児学級や健診などにおけるお手伝い
- ④講師による学習会



▲ 育児学級の託児



▲ 手作りおもちゃ

赤ちゃん・子どもが大好きな人、子育て支援に興味のある人など、どなたでも大歓迎です。

資格や子育ての経験は問いません。町の子どもたちやお母さんたちとふれあって活動してみませんか？興味のある人は**3月9日(金)**までに健康推進課へお気軽にお電話ください。活動内容など詳しく説明させていただきます。



問い合わせ 健康推進課 ☎ 45-7216