



みんなで食べよう朝ごはん！朝ごはんからはじめる健康づくり



突撃！ 隣の朝ごはん



先月号では、栄養士会の栄養士が町内の子育て世代のご家庭に伺い、朝ごはんのバランスチェックをしました。今回は高齢者のご家庭の朝ごはんを拝見します。

町内90歳代女性の朝ごはん



【メニュー】ごはん・味噌汁（夕顔・えのき・油揚げ）・アジの干物・冷奴・きんぴらごぼう・レタスとかにかまのサラダ・梅漬け・ナスの漬物・生姜の甘露煮・乳酸菌飲料

主食・主菜・副菜・汁物が揃っていて、バランスのとれた食事内容ですね。野菜は1日350gが摂取量の目安です。野菜のおかず4品と味噌汁で十分に野菜がとれています。多くの食材を使い、何品もおかずを作られているので食卓がとても豊かです。しかし90代女性の1食分としては量が多めです。アジを半切れにし、きんぴらかナスの漬物をどちらかにすると、多めな塩分やエネルギーを減らすことができますよ。

先月号の若い世帯では主食がパンでした。朝からしっかり食べられない、手軽に食べられるパン食はおかず作りが楽という理由から、近年朝食にはパンを食べる人が非常に増えています。ご飯食はパンに比べ腹持ちが良く、野菜をたくさん食べられる味噌汁、煮物、和え物やわかめ、ひじき、海苔等海藻類も摂取しやすい献立になります。ご飯食の方が咀嚼を促す献立が多いため脳の血流もよくなります。朝食にご飯を見直してみましよう。



第34回 富士見町生活展 開催

問 富士見町生活展実行委員会 事務局 住民福祉課 住民係 ☎62-9112

■メインテーマ 「今こそ活かそう！みんなの知恵 来て見てよかった生活展」

■日時 平成28年11月13日(日) 午前9時30分～午後1時

■会場 町民センター

■内容

【ブース出展部門】

参加団体の活動内容を展示や実演などを通じて、安心・安全意識の醸成、絆・世代間交流の確認、節約、くらしの知恵・工夫など、生活スタイルを見直すさまざまな情報を提供します。

- ・消費生活部門 「安心・安全な生活ですか？賢い消費者情報の提供」
- ・食生活部門 「地産地消と食育を考えよう！試食体験」
- ・健康部門 「健康づくりしていますか？健康度チェック・相談コーナー」
- ・福祉部門 「支えあいのでやさしいまちづくり！福祉・介護サービス紹介」
- ・環境部門 「環境保全に貢献していますか？エコ&省エネの提案」
- ・まちづくり(地域活動)部門 「手と手を携えませんか！地域活動紹介」

【特別企画】

- ・出展ブース見学スタンプラリー開催 ⇒ スタンプを集めて商品をもらおう！

詳細については、お配りした生活展案内チラシをご覧ください。

楽しい企画がいっぱい！
賢い消費者になろう！

