

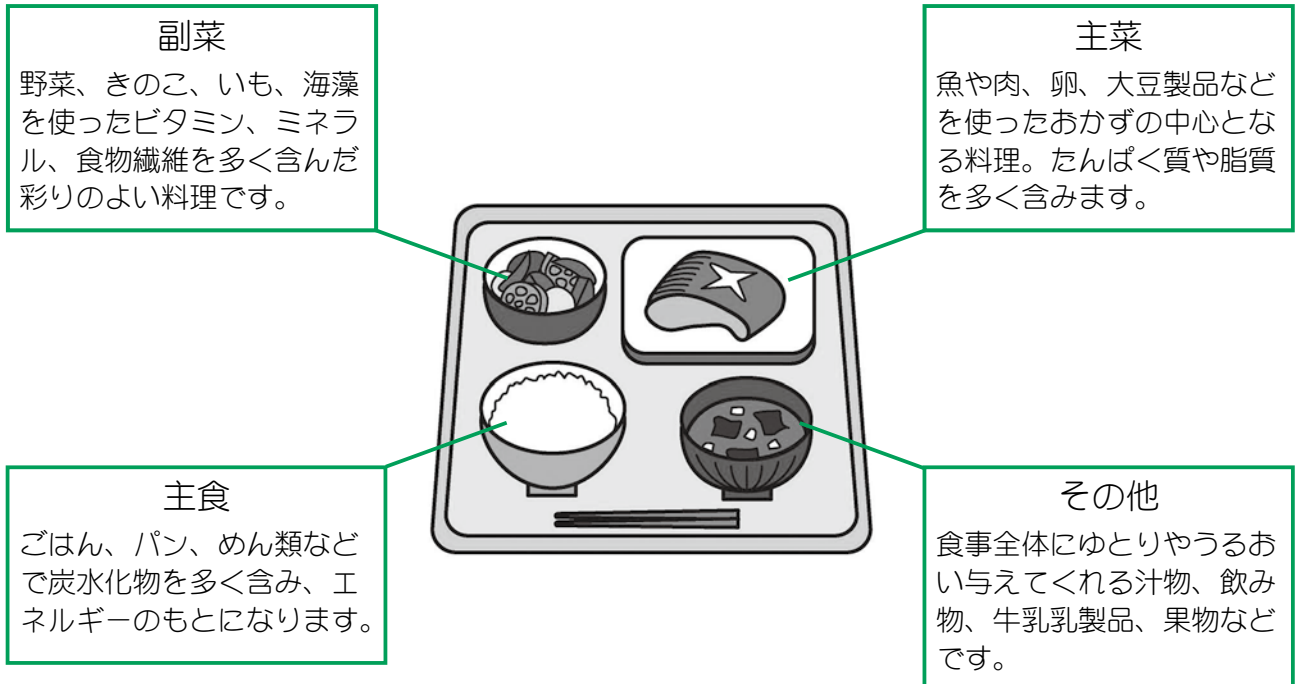


# 食生活の基本の「き」

## ●新しい生活も始まる春を迎えるにあたって、食生活を振り返りましょう！

- ① 1日3度の食事を規則正しく……食事と食事の間をあきすぎに注意
- ② 1人分を盛り付け、自分が食べた量を把握する
- ③ 食欲がある時の一口目は野菜料理から……毎食必ず食べるようにしたい野菜料理
- ④ よくかんで、味わってゆっくり食べる
- ⑤ 間食は体に優しいものを適量……乳製品や果物など体に優しいものをとる

### 【栄養バランスのとれた食卓づくり】



・ 主食、主菜、副菜を揃えるとともに、乳製品と果物も1日のどこかに取り入れる

【主食】：とりすぎに注意！

【主菜】：1回の食事で油を使ったおかずが重ならないようにする。主菜で油を使う時は、他のおかずは煮物や焼き物、蒸し料理、和え物、酢の物など、油を使わない料理をバランスよく取り入れる。

【副菜】：1食で1～2品。外食や中食では野菜が多めのメニューを選ぶなどして、不足に注意！

味付けは酸味やだし、香辛料、香味野菜を使って、おいしく減塩。旬の食材を利用しておいしい食卓づくりを心掛ける。

問健康福祉課 ☎(57) 4171

ダイヤモンドクシ



予約センター  
☎(54) 5515  
【予約受付時間】  
平日 8時～17時

問町社会福祉協議会 ☎(57) 3100  
都市整備課 ☎(57) 4161  
ひまわり館 ☎(33) 6878

【申請に必要なもの】  
運転経歴証明書又は申請による  
運転免許の取消通知書、印鑑

【交付枚数】 20枚  
【申請に必要なもの】

【対象者】  
免許返納日が平成21年4月1日  
以降の方(交付は一回のみ)

【運転免許返納者にダイヤモンドクシー無料券を交付します】

なお、ご利用にはあらかじめ登録が必要です。詳しいことはお問合せください。

往復、友愛記念病院の行きみの利用もできます。

総合サポートセンター「ひまわり館」でも、利用登録・利用券の購入ができるようになりました。

＜キラ輪号＞を  
ご利用ください