



# 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

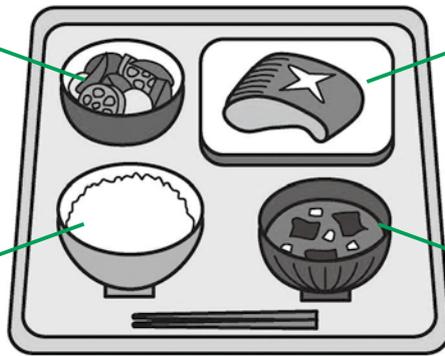
## 【栄養バランスのとれた食卓づくり】

### 副菜

野菜、きのこ、いも、海藻を使ったビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んだ彩りのよい料理です。

### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理。たんぱく質や脂質を多く含みます。



### 主食

ごはん、パン、めん類などで炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

### その他

食事全体にゆとりやうるおい与えてくれる汁物、飲み物、牛乳乳製品、果物などです。

・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

【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)  
【交付枚数】 20枚  
【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

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。

（キラ輪号）は、町の中ならどこからでも、どこへでも降りることができる、公共の乗り合いタクシーです。また、光南病院の往復、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。

へキラ輪号をご利用ください