



## 食生活で健康づくり

いよいよ6月から町の健診が始まります。健診前に食生活を見直します。

### ★食卓作りのポイント

- ①主食・主菜・副菜をそろえる：主食（ごはんやパン、めん類など）、副菜（野菜、海藻、きのこ、芋などの料理）、主菜（魚介、肉、卵、大豆・大豆製品などを主材料とする料理）をそろえる。牛乳・乳製品や果物も間食などでとる
- ②野菜料理は小皿で2皿：野菜は1日350g以上とる。料理にすると1食につき小皿で2皿～3皿が目安。
- ③主菜は卵、大豆・大豆製品、肉、魚をバランスよく：「昼が肉なら夜は魚」というようにバランスよく食べる
- ④1回の食事で油を使ったおかずが重ならないように：煮物や蒸し料理、和え物、焼き物、酢の物など、油を使わない料理と上手に組み合わせて
- ⑤塩分を摂り過ぎない：味の濃い料理を重ねない。酸味や旨味を上手に使い、おいしく調味する。  
※5つの色（赤・黄・白・緑・黒）がそろうような食卓作りや四季の食材を取り入れた食卓作りも大切です



問健康福祉課 ☎(57)4171

## 広報連絡委員レポート No.396

### 分館役員になり想う

広報連絡委員

鈴木 寛



慌ただしく過ごした現役時代もやっと終止符が打たれ自由の身になると還暦とよばれる年令に突入、古稀も間近にせまる頃そこで待ち構えているのが自治会や町から要請されるボランティア活動等が順番待ちで声がかかります。どこの地区でも同様の構図かと思われまます。

今回、平成30年度及び31年度南赤塚学区分館役員の一員として2年間携わることとなりました。

南赤塚学区分館は、私の居住する中谷区と南赤塚区・丸林東区・新橋東区の28自治会から成り立ち、その中で活動の中心となるのは分館役員の他、区長や自治会長の運営委員、それから女性部員を含む約70名で構成され、分館事業を運営しています。事業の主なもの、グラウンドゴルフ大会・春季敬老会・視察研修旅行・ボウリング大会・ウォーキング大会・フラワーマ

レンジメント教室・七歳合同祝い等々、学区内全員のコミュニケーションや各自治会の交流並びに親睦を図り、地域活性に取り組んでいます。

私も1年間色々な事業に参加してみて多くの方々との出会い交流の中で、色々な事を学び共に共感することで、今までの自分に無い世界が開かれたような気がします。皆様との出会いは人生の宝物…。

又、各事業が完結した時の達成感はとても爽やかに感じ、参加者から「良かったよ」とのことばを頂くと自分も「役に立って良かった」と実感しました。この年令になり多くの方とのご縁で、人生観も変わり有意義な1年間でした。今後分館事業にご賛同を頂き、皆様との交流を図りご縁を育みたいと思しますので、今年度も多くの方のご参加をお待ちしています。

