



「食」はいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。

6月は食育月間、毎月19日は食育の日。

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食事の基本は「1日3食バランス良く食べる」こと

栄養バランス良く食べるとは？

主食・主菜・副菜をそろえましょう

副菜 身体の調子を整える



野菜・きのこ・いも・海藻のおかず

*特に野菜は摂取量が少ない人が多いので、意識して食事に取り入れていきましょう

主菜 筋肉や骨をつくる



肉・魚・卵・大豆製品のおかず

菓子パンはお菓子の仲間です



主食 エネルギーになる



ごはん・パン・めん類



1日の中で上手に食べましょう

果物

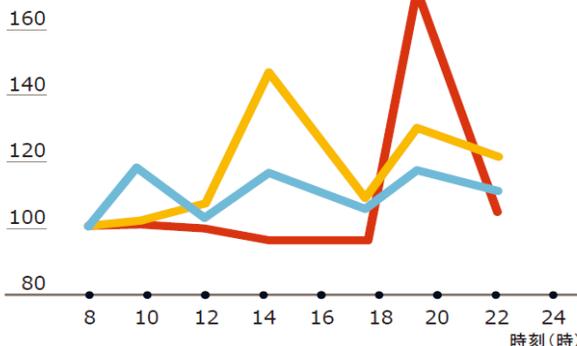


牛乳・乳製品



食事は1日3回規則的に

血糖値 (mg/dL)



欠食をすると次の食事で血糖値が上がりやすくなり、血管を傷つける要因になります。将来の生活習慣病を予防するためにも3食きちんと食べましょう。

3食食べる と血糖値の上昇がゆるやかですが、朝食ぬき・1日1食だと血糖値が急激に上昇します。

— 朝食400kcal, 昼食800kcal, 夕食1,000kcal 摂取
 — 昼食800kcal, 夕食1,000kcal 摂取
 — 夕食1,000kcal 摂取

ノボノルディスクファーマ株式会社「糖尿病サイト」より

