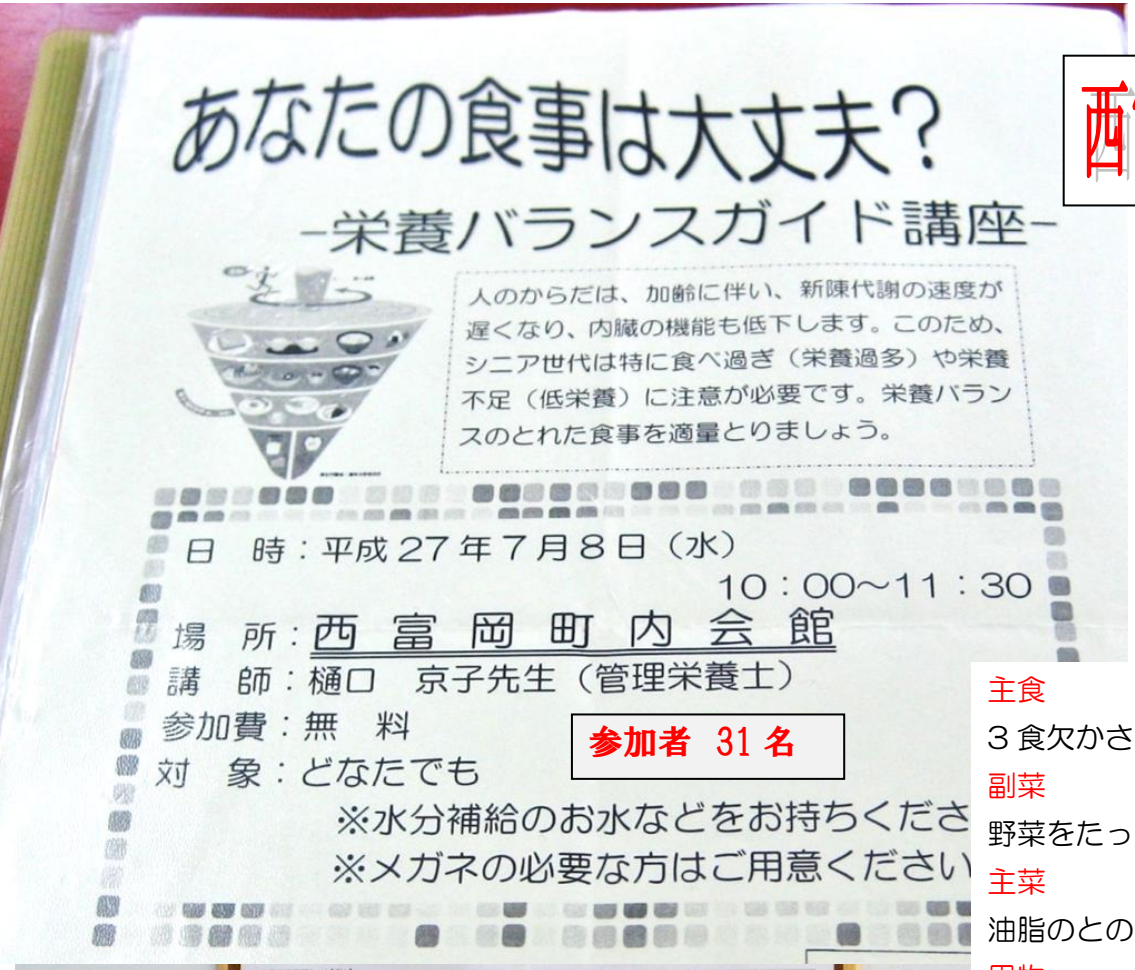
西富岡町内会　健康づくり教室　平成27年7月8日



あなたの食事は大丈夫？

－栄養バランスガイド講座－

人のからだは、加齢に伴い、新陳代謝の速度が遅くなり、内臓の機能も低下します。このため、シニア世代は特に食べ過ぎ（栄養過多）や栄養不足（低栄養）に注意が必要です。栄養バランスのとれた食事を適量とりましょう。

日　時：平成27年7月8日（水）
10：00～11：30

場　所：西富岡町内会館

講　師：樋口　京子先生（管理栄養士）

参加費：無　料

対　象：どなたでも

※水分補給のお水などをお持ちくださ

※メガネの必要な方はご用意ください

参加者　31 名

食事バランスガイドは、１日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。　形はコマのイメージ。食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。さらにコマの安定には回転(筋肉を鍛える運動)が必要です。　水分はコマの軸になっています。

主食
３食欠かさず
副菜
野菜をたっぷり
主菜
油脂のとの過ぎに注意
果物
適量を毎日
牛乳・乳製品
毎日欠かさず
菓子・嗜好飲料
楽しく適度に

毎食　何を食べたか　記録しましょう

食事状況確認シート　食べたら「O」をつけましょう！　氏名

日付	主食			たんぱく質を多く含む食品										献立			
	朝食	昼食	夕食	肉	魚	卵	乳製品	大豆・大豆製品	果物	淡色野菜	緑黄色野菜	海藻	芋類	バター マーガリン マヨネーズ	朝食	昼食	夕食	間食

高齢者にとって大切なこと・・　「きょうよう」今日用事が有る　「きょういく」今日行くところがある