

やっちゃんぶうちゃん

作:ア-モンズ
新年おめでとうの巻 vol. 31



健康ワンポイントアドバイス

「食事バランスガイド」で健康的な食生活を

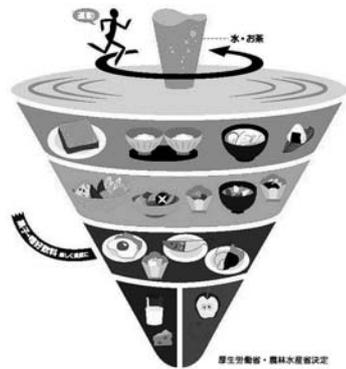
栄養士 村上得美子

近年の日本人の食生活は、エネルギー、脂質、食塩の摂りすぎ、野菜不足などさまざまな問題があり、肥満や生活習慣病が急増しています。これらを予防・改善するには、バランスのよい食生活を心がけていくことが大切です。

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせやおおよその量がイラストで分かりやすく示されているので、「何を」「どれだけ」食べたらよいかひと目で分かるようになっています。

食事バランスガイド

バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。



食事バランスガイドでは、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの区分ごとに1日にとりたい目安の数値を定めています。

STEP① 1日分の目安を知る

自分に必要な総摂取エネルギーから、1日に摂りたい区分ごとの目安を知る。

STEP② 3食に振り分ける

1日に摂りたい区分ごとの目安の数値を朝食・昼食・夕食に分けて1日の食事を組み立てる。

POINT! バランスが偏るとコマは倒れてしまいます!

「食事バランスガイド」を参考にして、一度日頃の食生活を振り返ってみましょう。意外とバランスが悪かったり、食べ過ぎていることがあるものです。さて、あなたはどうか?

軽消防自動車を更新

～日本損害保険協会から寄贈～

このたび、社団法人日本損害保険協会から全自動小型動力ポンプ付軽消防車が養父市に寄贈され、その引渡式が12月17日、大屋地域局前駐車場で行われました。



損害保険会社の業界団体である同協会は、防災への意識啓発、普及活動の一環として消防自動車や機材の寄贈を行っています。今回寄贈いただいた軽消防自動車は、道路幅の狭い路地などにおいて、その機動力を活かし、災害現場で活躍することが期待されます。

この日は、和田助役から片岡消防団長に目録が手渡され、配備される大屋第6分団員に取扱説明が行われました。同分団安井分団長は「地域の防災活動のため大事に使っていききたい」と話していました。