

健康ワンポイントアドバイス



大屋地域局栄養士
村上得美子

適量を知って 健康な食生活を！

「適量でバランスのよい食生活をしていますか？」と言われる経験があると思います。バランスは比較的理解しやすく、実践もできている人が多いのではないのでしょうか。

では、適量はどうでしょう。自分の適量を知って食事をしている方はおられるでしょうか。これは、年齢、性別、身長、体重などによっても違いがあら

す。適量とはどのくらいの量でしょうか。自分の手のひらで量る方法で確認してみましょう。

（自分の手のひらで知る適量）

- ①主食／ごはんは1回に両手にのるお茶碗に1杯
- ②たん白質（肉、魚、卵、豆類）／手のひらを広げ4本の指の広さにのせた大きさの肉や魚等
- ③野菜／1日両手3杯、料理にして小鉢に2杯
- ④油／1日大さじ1杯
- ⑤果物／1日に握りこぶしの大きさ1個
- ⑥牛乳／1日1本
- ⑦おやつ／直径3センチ程度の大きさ
- ⑧お酒／人差し指の長さと同じ高さの量



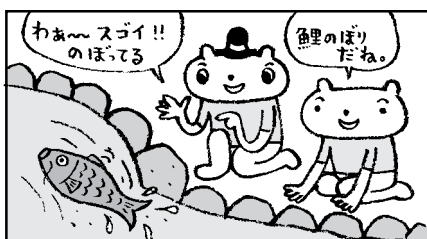
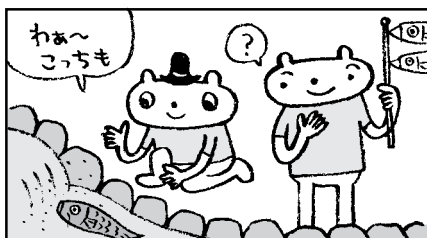
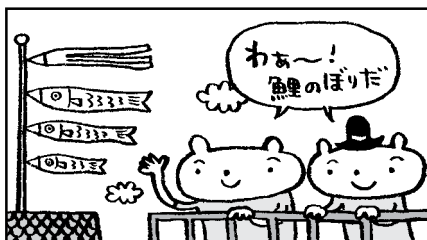
自分の手のひらや大きさに合わせて量ってみると、案外食べ過ぎていたものです。1日3回の食事は一生続きます。「これくらいなら大丈夫！」という油断は禁物です。

今回、ご紹介した適量を参考に食べすぎや飲みすぎを防ぎ、バランスのよい食事を心がけ、生活習慣病を予防し健康な食生活を送りましょう。

やっちゃんぶうちゃん

作：アーモンス
コイのぼり...の巻

vol.12



シリーズ

みんなで創る 「のじぎく兵庫国体」

No. 4

◆花づくり倶楽部が始動

国体会場となる八鹿総合体育館に隣接する虹の街・国木西區で、会場と自分たちの暮らす地域を花でいっぱいにとしようと、花づくりグループが結成されました。

4月24日（日）、25人が参加した活動の第一歩としてサルビアなどの苗づくりがスタートしました。全国から集った選手や訪れる人々を迎えるため、会場やその周辺を花のスポットにしたいとみなさんの汗が光っていました。

◆国体ボランティアを募集します！

平成18年10月に開催される「のじぎく兵庫国体」や今年開催される競技大会やイベントを、市民参加で盛り上げ成功させていくため、開催準備や運営を支える市民ボランティアを募集します。みなさんのお力をお貸してください。

内容はつぎのとおりです。

- 花の応援団ボランティア／花の栽培管理
- 歓迎作品ボランティア／歓迎のぼり、ありがとうアート作成
- 会場整理案内ボランティア／駐車場整理や会場受付
- 環境美化ボランティア／会場周辺の清掃活動
- 競技運営・式典ボランティア／式典のアナウンスや選手誘導



▶苗づくりに汗を流すみなさん

（ボランティアの問い合わせ先）
養父市八鹿町小山2911-1
（八鹿総合体育館内）
養父市国体推進室（☎662・3810、FAX662・7489）