

さわやかな、秋の空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことに取り組むことができる時季です。そして、「味覚の秋」ともいわれるように今が旬のさつまいも、栗、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

今月の目標

バランスよく食べよう

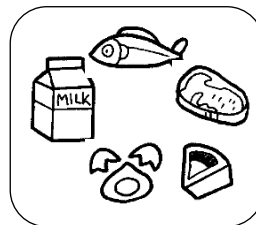


バランスよく食べよう

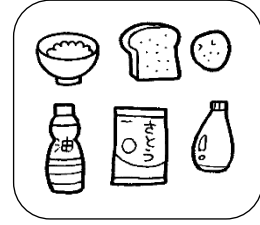
3つのグループの食品

いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体をつくることができます。3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、献立に取り入れてみましょう。

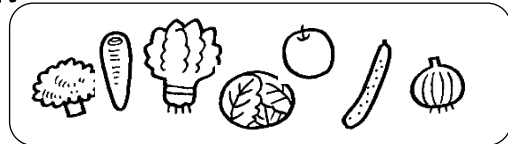
赤



黄



緑



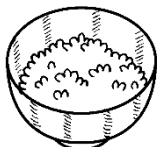
生活習慣病って何だろう

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。

このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するためにも、食習慣などに注意しましょう。



昔から食べられてきた ごはん+汁物



+



昔から日本では、ごはんを主食に、みそ汁とおかずを組み合わせることで食べてきました。みそ汁は実たくさんにすると、いろいろな食品をとることができます。