



果物の適量を知ろう!

秋は果物がおいしくなる季節です。皆さんは、1日にどのくらい果物を食べていますか。果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維など、普段の食事で不足しがちな栄養素が含まれている一方、過剰に摂取すると、脂肪として体に蓄積される糖分も含まれています。果物の1日の適量を知り、おいしく健康に、食欲の秋を楽しみましょう。



あなたは摂り過ぎ? 不足ぎみ?

果物の摂取目標は**1日200g**🍏

<組み合わせて食べましょう!>

果物の重さの目安

かき 1/2個50g	キウイ 1/2個50g
バナナ1本 100g	みかん1個 100g
ぶどう 1/2房100g	りんご・なし 1/2個100g

食事バランスガイド(厚生労働省・農林水産省)参照
※基礎疾患がある方は、主治医にご相談ください



▶食べる時間帯は?

果物に多く含まれている糖分は、体に吸収されやすいため、夜よりも、活動量の多い日中に摂るのがおすすめです。

▶フルーツジュースは?

ジュースは手軽に摂れますが、果物本来の甘さ(果糖)のほかに、糖分が添加されているものもあります。ジュースはあくまで補助的なものとして考え、基本的には果実そのものを食べましょう。

▶ドライフルーツや缶詰は?

ドライフルーツや缶詰のフルーツも、加工の過程で糖分が添加されているため、どちらかという菓子類に分類されます。非常時のときは便利ですね。

おいしおがま食育だより

検索

保健センター ☎364-4786

「ダンベルサークル・脳げんき教室交流会」で健康づくり・介護予防を!

年に1回、市内のダンベルサークル・脳げんき教室の参加者が一堂に集まり、交流を通して活動の活発化・仲間づくりを行っています。

サークルに入っていない方、健康づくりに興味のある方、どなたでも参加できます。



平成30年度交流会のご案内

- とき 10月24日(水) 9:30~11:30
- ところ 塩釜ガス体育館第1競技場
- 内容 クリスタルポウルの演奏
サークルのステージ発表、創作ダンベルの体験
サークル活動写真・作品の展示
- 持ち物 玄米ダンベル(お持ちの方)、上靴(運動靴)、タオル、飲み物
※動きやすい服装でおいでください。
- 申込 10月19日(金)まで保健センターまたは長寿社会課へ、電話かファクスまたは直接窓口へ
※参加された方には、「ダンベルサークル・脳げんき教室紹介」の一覧を差し上げます。

ダンベルサークル・脳げんき教室とは?

健康づくり・介護予防を目的に、ダンベル体操などの「運動」や指先を使った「手作業」を取り入れ、またお茶を飲みながら地域の情報交換などの活動をしています。市内では、64団体(平成29年10月現在)活動しており、新しい会員を募集しています。



実行委員とともに

昨年度から実行委員を募り、「参加者、実行委員みんなで一緒に創る交流会」を目指しています。今年度も実行委員と一緒に盛り上げていきます。

長寿社会課地域支援係 ☎364-1204
保健センター ☎364-4786