

朝礼用原稿

6月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◆◆食育月間◆◆

毎年6月は『食育月間』です。『食育』とは「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できるようになることです。「健全な食生活を実践」と言うと難しく感じますが、例えば朝ごはんをきちんと食べることも、健全な食生活の第一歩になります。朝ごはんを食べないと1回の食事量が増え、食べ過ぎることもあり、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。朝ごはんを食べる時間がない、朝ごはんをつくるのが億劫だというときは、前の日の残り物でもいいですし、白いご飯とお肉や野菜をたっぷり入れた具たくさん味噌汁だけでも必要な栄養素が摂れます。

◆どのような食事が健康にいいの？◆

栄養バランスのとれた食事のためには、主食、主菜、副菜を組み合わせることが大切です。

主食・・・ごはん、めんなどの穀物を主な材料にした料理。炭水化物を含みエネルギーの元になる。

主菜・・・魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理。たんぱく質や糖質を多く含む。

副菜・・・野菜、きのこ、海藻などを主な材料にした料理。ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維など多く含む。

ご飯とみそ汁に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる『日本型食生活』は、脂質が少なく、野菜をたくさん摂取できるため、健康的で栄養バランスに優れていると言われています。また、主食と主菜が1品ずつと、副菜が2品そろった食事がバランスのいい食事の組み合わせとされていますので、普段の食事から心掛けましょう。

◆◆ファミリー歯科健診のご案内◆◆

歯は物を噛み砕く役割のほか、発音を助けたり、顔の表情を作ったり、様々な役割を担っています。充実した毎日の生活には歯が必要不可欠です。そこで、歯のメンテナンスに「ファミリー歯科健診」はいかがでしょう。「ファミリー歯科健診」は、歯科医師による診察や歯石除去、歯面清掃だけでなく、セルフケアに重要なブラッシング指導も受けられます。8月上旬に、家庭用常備薬の無償配付申込書と合わせて、「ファミリー歯科健診」のご案内を送付しますので、この機会にぜひご利用ください。