

保健活動
一口メモ



健康支援課
☎973-3209

楽しい食生活を送ろう！

プチ栄養講座

新年あけまして
おめでとうございませう

新しい年が始まります。皆様いかがお過ごしでしょうか。年末年始はクリスマスパーティや忘年会、年越し、お正月、新年会など、家族や友人、同僚など人々が集う機会が多い時季。一年をふり返ったり、新しい年に思いをはせる場合もさまざまですが、手作りにしても、外食や中食※にしても、共通するのは豊富な食べ物や飲み物が並ぶことです。健康維持とともに、生涯に渡り楽しい食生活を送ることができるようバランスや量を再確認してみましょう。

※中食とは：「外食」と家庭で調理する「内食」の中間。惣菜を購入したり、調理済み食品を用いて家庭内で食事を行うこと。

☆600kcal以下の食事例☆



(527kcal)

ご飯192g



恵まれた情報に
私たちの食事や
感謝して、健康
感謝して、健康
感謝して、健康

維・供給源

【主菜】主に良質たんぱく質や脂質の供給源（魚・肉・大豆製品・卵など）

【副菜】主食、主菜で不足するビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源（野菜・きのこ・海藻類）

【その他（果物）】ビタミン・食物繊維・供給源

主食・主菜・副菜を揃えよう
バランスをとるコツ

【主食】主に炭水化物によるエネルギー供給源（米・パン・めん類など）

【主菜】主に良質たんぱく質や脂質の供給源（魚・肉・大豆製品・卵など）

【副菜】主食、主菜で不足するビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源（野菜・きのこ・海藻類）

【その他（果物）】ビタミン・食物繊維・供給源

うるま市「ちゃ〜がんじゅう」
応援店募集！

沖縄県は県民一人当たりの飲食店店舗数1位

総務省統計局『社会・人口統計体系2008』によると沖縄県は県民一人当たりの飲食店店舗数1位ということが明らかにになりました。共働き世帯も多い沖縄県では、飲食店等が食を通じた健康づくりに果たす役割は大きいと考えられます。

そこでうるま市は、飲食店等で提供しているメニューの栄養成分表示や栄養・健康に関する情報を表示することで、住民が外食を選択する際の参考にでき、正しい食生活の実践につなげることを目的として、ちゃ〜がんじゅう応援店を募集します。



あなたのお店も「ちゃ〜がんじゅう応援店」に登録して情報発信をしてみませんか？

上記の目的・内容に賛同いただける飲食店さん及び事業についてのご質問等、お気軽にご連絡ください。☆ちゃ〜がんじゅう応援店に登録していたらと...のぼり旗と登録証（A4サイズ）を送付します

イメージキャラクター



くえ〜プウちゃん

