

10月1日現在、鶴岡市には95人の避難者が滞在しており、福島県75人、宮城県20人となっています。また、山形県全体では、現在1,607人が避難者登録されています。

朝晩の涼しさに秋の深まりを感じる季節になりました。夏の間太陽の光をたっぷり浴びた多くの野菜類が旬を迎えています。今回は、実りの秋、食欲の秋にふさわしい栄養バランスを考えてみました。



栄養バランスを 考えましょう！

日本では古くから「一汁三菜」という食習慣があります。これは、主食で炭水化物を、主菜で主にたんぱく質を、汁物や2種類の副菜で主に各種ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂ろうという先人の知恵です。

多くの種類の食材を摂取し、栄養バランスを良くするには、主食・主菜・副菜がそろった食事をするのがポイントです。

毎日の献立を考えるとときに、この「一汁三菜」を意識し、旬の野菜を多く取り入れ、実りの秋、食欲の秋を満喫しましょう。



栄養バランスの良い食事とは？

- 1) エネルギーになるもの
主食：炭水化物などによるエネルギー源
 - 2) からだをつくるもの
主菜：主要なたんぱく質・脂質源
 - 3) からだの調子を整えるもの
副菜：ビタミン・ミネラル源
- 1) ~ 3) の組み合わせとなります

食するときのポイントとは？

- 1) 食事の時間・・・一日3食規則正しく食べましょう。夜9時以降または、寝る3時間前以降の夜食は控えましょう。
- 2) 薄味に慣れましょう・・・薄味を習慣づけましょう
- 3) よく噛んで食べよう・・・よく噛むことは消化を助け、食べすぎを防ぎます。
- 4) 食塩の摂りすぎに注意・・・漬け物や汁物の量と回数を減らすと効果的です。麺類の汁は全部飲まないで残すとよいでしょう。しょうゆやソースなどは、かけて食べるよりつけて食べると食塩摂取量を少なくすることができます。
- 5) 食べすぎにならないように・・・早食いは胃などに負担をかけ、食べすぎの原因になります。「腹八分目」になるように心がけましょう。

国立研究開発法人国立循環器病研究センターHP より一部抜粋

【10月の予定】

10/5 月	10/16 金 法律相談 (山形県弁護士会) 会場: 鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)
6 火	こころの健康相談 13:15~14:15 14:30~15:30 会場: にこ♥ふる
7 水	17 土
8 木	18 日
9 金 法律相談 (山形県弁護士会) 会場: 鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) ※ 避難者相談であることを伝えてください 30分: 5,000円の費用がかかります 14:00~16:00 (要予約) ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎ 023-635-3648 こころの健康相談 13:15~14:15 14:30~15:30 会場: にこ♥ふる ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。 ※ 無料ですが、予約が必要です。 鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364	19 月
10 土	20 火
11 日	21 水
12 月	22 木
13 火 避難者相談会 12:30~15:00 会場: 鶴岡市役所 別棟2号館23号会議室 ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みもOKです。 ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に談話できます。 ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員 ☎ 0235-24-0053	23 金 法律相談 (山形県弁護士会) 会場: 鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) こころの健康相談 13:15~14:15 14:30~15:30 会場: にこ♥ふる
14 水	24 土
15 木	25 日
	26 月
	27 火
	28 水
	29 木
	30 金 法律相談 (山形県弁護士会) 会場: 鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) こころの健康相談 13:15~14:15 14:30~15:30 会場: にこ♥ふる
	31 土

