



りんどう

第4号

2017.11.30

… 栄養士からの食と健康だより …

特集：栄養の日

* 栄養の日 (1p)

* たのしく食べる、カラダよろこぶ (2・3P)

* 熊本県栄養士会からのお知らせ (4p)

栄養の日

公益社団法人 日本栄養士会 専務理事
迫 和子

8月4日は栄養の日 (8=エイト、4=よん→えいよう)

多くの方々に栄養の大切さを知っていただくために日本栄養士会が決めました。もちろん記念日として登録し、8月1日～7日を栄養週間、8月を栄養月間として、全国で様々なイベントを行いました。

熊本県栄養士会では、「8月4日は栄養の日 食でつなごう熊本の元気! 栄養フェスティバル」を「ゆめタウンはません」で8月6日に開催し、600人を超える方々にご来場いただきました。全国でも、約3,000人の管理栄養士・栄養士が地域や勤務先等でオリジナルイベントを開催し、10万人が参加されました。

また、直前の8月2日には、84(栄養)アワード&84(栄養)セレクションの表彰式を東京・銀座のcommon ginzaで開催し、アワードでは6人のパパのイクメン谷原章介さんが受賞されました。また、セレクションでは、熊本地震での栄養支援活動の中心になった熊本県栄養士会のJDA-DATチーム(災害支援チーム)をはじめ4人が受賞しました。

さらに、8月7日にはパシフィコ横浜において高円宮妃久子殿下のご臨席のもとに第1回栄養の日記念式典を挙行するとともに、その前後で鼎談、特別講演、31コマの基調講演38コマの展示等を開催し、大いに盛り上がりました。

近年、健康でいたいという人々の願いに対して、真偽の定かではない健康情報が横行しており、それを信じて実行した方々の中に健康障害が発生しています。健康に即効性を期待するのは危険なことです。私たちは一生の間に約9万回の食事をとりますが、その食事の積み重ねが自分自身の、さらに自分の子供たちの身体を作り、生涯を通じて健康に、いきいきと生きることにつながっていることを忘れてはなりません。まさに、「栄養は命、食は生きること」なのです。

これからも栄養士会は、皆様に栄養について考えていただけるように栄養の日事業に取り組んでまいります。



たのしく食べる、

健康づくりのヒントは毎日の食事から

ある日の夕食… ごはん、鯖の西京焼き焼野菜添え、茄子とトマトとタコの酢の物、青梗菜と豆苗の和え物、豚汁

副菜

(ビタミン・ミネラル)
体の調子を整えるもの

主菜

(たんぱく質)
血液や筋肉になるもの



主食

(炭水化物)
力になるもの

副菜

(ビタミン・ミネラル)
体の調子を整えるもの



カラダよろこぶ

普段の食事にあとひと工夫！それだけでバランスUP♪

単品料理にもう一品！

○カレーやピラフなどのご飯ものには・・・

→**サラダ**をプラス！

ドレッシングを変えれば、いろいろなサラダが楽しめます。
ヨーグルトや牛乳などの乳製品をプラスするとさらにバランスUP！



さらに+



○そうめんやうどんなどの麺類には・・・

→**肉や野菜**をプラス！

サラダや野菜炒めを1品プラスしましょう！
卵や肉、野菜を具としてのせると簡単にバランスUP！

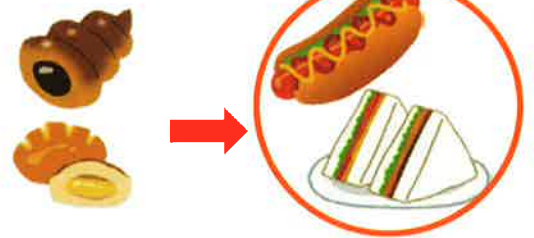


*汁は塩分が多いので、全部飲まないようにしましょう！

パンを選ぶときのひと工夫！

→**サンドイッチ**や**惣菜パン**を選びましょう！

ヨーグルトや野菜ジュースをプラスすると、さらにバランスUP！



*菓子パンは糖分が多いため、食事の時は控えましょう。

野菜を増やしましょう！1日350gを目標に

野菜を増やすには、**プラス1品(70g)!**

市販の**カット野菜**や**冷凍野菜**、**サラダ**などを上手に
利用して、小鉢や汁物をプラス！



☆電子レンジを活用しましょう☆
切った野菜をレンジでチン！
ドレッシングをかければ
温野菜サラダの出来上がりです！



年代別 食事のアドバイス！

よく噛んで食べよう！
色々な食材を

好き嫌いをしないで！
バランスよく

食べ過ぎ注意！
適度な運動も

肉・魚・卵も食べよう！
たんぱく質をしっかり

乳幼児期
(成長の土台づくり)

学齢期
(やせ・肥満予防)

成人期
(メタボ・病氣予防)

高齢期
(元気で長生き)

熊本県栄養士会からのお知らせ

8月4日は栄養の日

「食でつなごう熊本の元気！栄養フェスティバル」を開催しました



日本栄養士会では、8月4日を「栄養の日」、8月1日から8月7日を「栄養週間」と定めており、本年度から栄養週間にあわせて、食や栄養に関する様々なイベントが全国各地で開催されました。

熊本県栄養士会では、平成29年8月6日（日）に熊本市のゆめタウンはませんにおいて、栄養フェスティバルを開催し、延べ610人の方々に参加いただきました。

会場では、フードモデルを組み合わせて栄養バランスをチェックする「食育SATシステム」の体験会、食育パネルシアター、体組成測定や骨密度測定、栄養相談、食育クイズや各種展示などを実施し、子どもから高齢者まで楽しんでいただくことができました。

来年度の栄養週間でもイベントを実施する予定ですので、ぜひご参加ください！



熊本栄養ケア・ステーションのご案内

?



会社で研修会。管理栄養士・栄養士さんにお話をしてほしいのですが、お願いできますか？

(公社) 熊本県栄養士会
熊本栄養ケア・ステーションへお電話を！

日程・ご要望・ご予算を
打ち合わせた後、地域の
管理栄養士・栄養士を
ご紹介いたします！



(公社) 熊本県栄養士会の ホームページがリニューアル されました!!

食と健康に関する情報が盛りだくさんの
ホームページです。

熊本県栄養士会

検索

クリック!!

編集後記

8月4日が「栄養の日」に制定されました。今回は、皆様に栄養の大切さを知って頂くために、毎日の食事で工夫する方法や年代別食事のアドバイスをまとめました。

健康づくりは、毎日の食事が大切です。是非、日頃の食生活にお役立てください。

(公社) 熊本県栄養士会 広報係