

三春病院栄養科だより 8月号

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

8月4日は栄養の日!

8月1日~7日は栄養週間

食べる、必要な栄養素を体内に取り込みカラダをつくる、その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを「栄養」といいます。栄養と聞くと難しそうなイメージがあるかもしれませんが、栄養の日とは、実は、たのしく食べて、未来の私たちのために健康なカラダを、笑顔をつくるきっかけの日です。

今年のテーマは【栄養と環境】

自分のために、地球のためにサステナブルに食べよう

サステナブルに食べるってどういうこと?と思いますよね。



それは、「**おいしくきちんと、ほどほどに食べる**こと」

食は世界と深くつながっているため、世界の様々な問題も、食と深くつながっています。

Sustainable Development Goals

一人ひとりのムダは世界のムダにつながりますし、一人ひとりの健康は世界の健康につながります。

ですので、一人ひとりが食べることについて考え、行動すれば、

私たちの未来も地球の未来も変わっていくはず!

そのはじめの1歩として、

食べすぎない、飲みすぎない、ダイエットしすぎない などの

ほどほどの栄養バランス、ほどほどのエネルギー、ほどほどの塩分といった「ほどほど」を考えてみましょう!

栄養バランスはどうですか?

減塩を心がけてみましょう!



偏った食生活は
見直しましょう!

食材のうま味や
減塩食品を活用
してみましょう♪



痩せすぎ

太りすぎ

消費カロリー=摂取カロリー
を目指しましょう!

適切なエネルギー量を摂っていますか?

