

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。  
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

《開成町社会福祉協議会職員・開成町デイサービスセンタースタッフ一同》

今月は『食生活の基本』のお話です

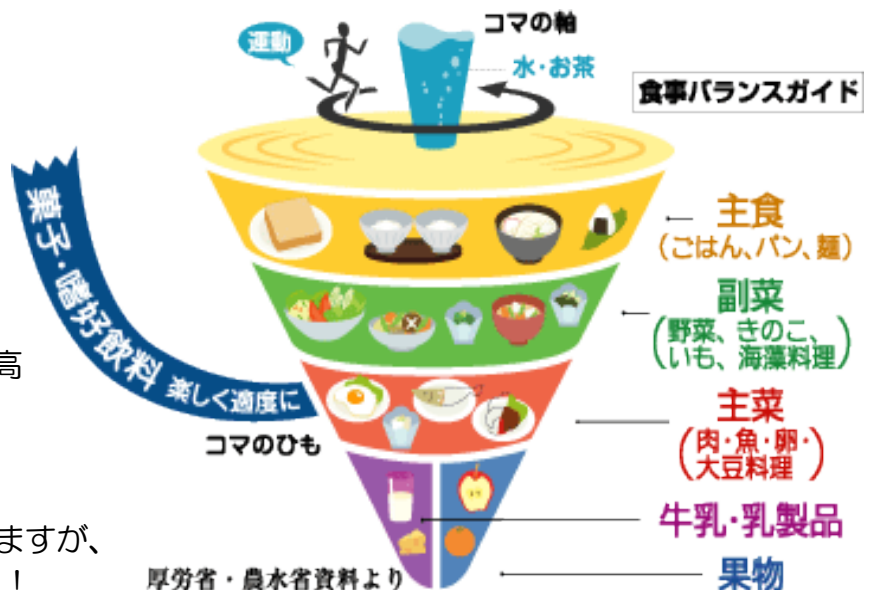
- ① 主食（ご飯・麺類等）・主菜（魚・肉・豆製品等）は、エネルギー過多を防ぐため1食に1品とする。
- ② 栄養バランスに偏りが無いよう、1日の中で同じメニューが重ならないようにする。
- ③ 油を使った料理はエネルギー過多になりがちなので、どれか1品にする。

★1日に3食が良い理由とは…？ 各食事に意味があるからです。



- 朝食 = 寝ている間に消費された栄養を補います。朝食によって、脳と体が目覚めます。朝食抜きは脳のエネルギー不足を招きます。
- 昼食 = 午後の活動に向けてのエネルギーを補います。
- 夕食 = 1日の最後の栄養補給です。就寝の3時間前までに、胃に負担をかけないように、消化の良いものを。

★ 1日3回きちんと食べることは、活動に必要なエネルギーや栄養素を摂取するためだけでなく、生活リズムを整える点でも大切です。欠食は、自律神経の乱れにつながったり、また一度に大量に食べると肥満の傾向を高めてしまいます。



年末年始には食生活も乱れがちだと思いますが、少し意識しながらお過ごしくださいね！