

バランスの良い食事をしよう！

私たちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。私たちの体は食べ物からできています。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品を取り過ぎてしまうと、野菜の不足や、脂質の取り過ぎになるなど栄養バランスが偏ってしまうので、気をつけましょう。



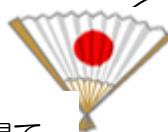
毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
<p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品・小魚・海そう</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・果物</p>	<p>米・パン・めん・いも・砂糖</p>	<p>油脂</p>

寒い冬を乗り切るため、
風邪に負けない
体づくりの食事のポイント！



風邪をひかないためには、栄養バランスのよい食べ物をしっかり食べることがとても大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防（風邪やインフルエンザ）に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、風邪に負けない体づくりをしましょう。



伝えよう日本の味

『冬至』

冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気にかからないと考え、食べるようになりました。また、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る習慣もあります。



『年越しおかず』

各務原市の郷土料理のひとつに「年越しおかず」があります。野菜は、角がないように丸く切り、糸昆布、焼き豆腐などを加えて作る大皿料理です。昔ながらの家庭では、この年越しおかずと焼きイワシを食べるのが大晦日の習わしです。

