

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃、ジメジメしたしつこい湿気に恨みを感じます(-\_-)また、6月は自律神経の不調が発生しやすい傾向があるようです。不調に負けない体づくり、まずは食生活の見直しをしてみませんか？

### 6月の重点項目 食生活改善

#### 大人の食育 食生活の見直しで体質改善

好き嫌いをして叱られず、好きなときに好きなだけ、好きな物を食べることができる大人・・・そんな大人こそ、その奔放な食生活を続けていると、体に負担がかかり、思わぬ悪影響を及ぼすことがあります。

生活習慣病	免疫低下
肥満	貧血
便秘・下痢	フレイル

**悪影響**



食生活の乱れは生活習慣や家庭環境に起因するところもありますが、大切なのはセルフマネジメントです。

まずは自分自身の傾向を知って、見直しするべき問題を見つけてみましょう！

### check 6つの“こ食”

- 孤食 ... ひとりで食事をする
- 個食 ... 食卓全員それぞれ自分の好きなものを食べる
- 固食 ... 自分の好きな決まったものしか食べない
- 粉食 ... パンやパスタなど粉を使った主食ばかり食べる
- 小食 ... 食欲がなく少しの量しか食べない
- 濃食 ... 加工食品など濃い味付けのものを食べる

#### 主食・主菜・副菜 バランス良く食べましょう

### 食事の基本 ~主食・主菜・副菜をそろえましょう~

1食に主食・主菜・副菜の3つをそろえることにより多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

**副菜**

野菜、いも、海藻料理など

**主菜**

魚、肉、卵、大豆料理など

**主食**

ごはん、パン、麺など

**牛乳・乳製品**

**果物**

カルシウム等のミネラルやビタミンを十分とるために、毎日「1杯」を目標に。



料理は苦手！めんどう！という方にお勧めなのが、新潟県が推奨している「からだがよろこぶデリ」というラベルが付いた商品です。

いつもの食事では不足する一皿を気軽に買い足し♪手間をかけずに栄養バランスの良い食事ができますよ(^^)

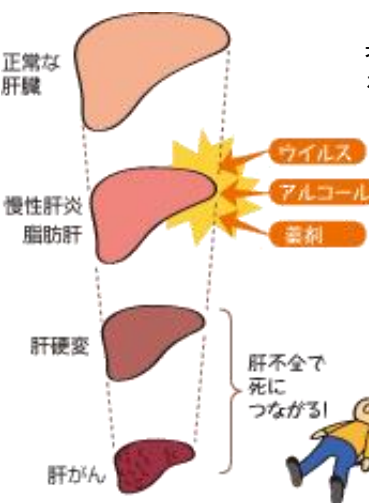
### からだがよろこぶ一皿を足そう。

#### 朝食・昼食・夕食 1日3食たべましょう

それぞれの食事の役割を意識すると、効率よく食べられそうですね！

<b>朝食</b>	脳と身体の目覚め エネルギー等の補給 体温上昇・排便促進 集中力・記憶力向上	<b>昼食</b>	エネルギーの補給 栄養素・水分の補給 休息・リフレッシュ 基礎代謝の向上	<b>夕食</b>	エネルギーの補給 栄養素・水分の補給 疲労回復 翌日の活動準備
-----------	---	-----------	---	-----------	--

## 7月28日は『日本肝炎デー』です



世界保健機関(WHO)は、2010年に世界的レベルでのウイルス性肝炎のまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消や感染予防の推進を図ることを目的として、7月28日を『世界肝炎デー』と定め、肝炎に関する啓発活動等の実施を提唱しました。これにより、平成24年度から日本でも7月28日を『日本肝炎デー』と決めました。

「肝炎」は病状の経過によって3つに分類されます

急性肝炎

慢性肝炎

劇症肝炎

肝臓病の多くは、ウイルス感染やアルコール、薬物などにより肝細胞が破壊される肝炎です。「沈黙の臓器」と言われ、自覚症状が出にくい肝臓。なかでも、B型・C型のウイルス肝炎に感染しているかは、肝炎ウイルス検査を受けない限り知ることはできません。肝炎ウイルスは肝臓がんの主な原因です。積極的な検査を推奨します。

