

防災無線、何を言っているのか聞こえなかった…

そんな時には！ 電話で防災無線を聞ける、

防災行政無線テレホンサービス

があるじゃないか！



☎ 080-0800-8432 (無料)

メール配信サービスもあります！

防災情報等メール配信サービス

登録は・・・

✉ t-tokigawa@sg-m.jp へ空メールするだけ！

町民文芸 短歌

幸は自分の心がきめるもの
ひとり炬燵に来る年を待つ
秋の夜孫の結婚うれしくて
グラスワインにほろほると酔う
講演の一時前落ち着いて
控え室でのホット珈琲
日が暮れて鹿の鳴く声遠くあり
すすきも揺れて秋は深まる
消えそうな小さき淡きあの雲も
愛しかりけり独居となれば
「コーヒーが冷めないうちに」を読みふけて
さめた珈琲沁む冬座敷
たそがれ時ひぐらし鳴けば思い出す
畑にありし母親の顔
パソコンを自在にこなす辰年の
兄は少年飛行兵だった
夢の中夫は元気に釣りに行く
も一度釣りに行けたらいいね

西平 新井 曉苑
西平 荒井 佳子
西平 伊得とし江
西平 小池喜代子
雲河原 池上 政子

2月号掲載の短歌作品を募集します。はがきまたは電子メールに、作品1点(未発表)をかい書で記入し、12月28日までに投稿してください(締切日の消印有効)。また、漢字には全てルビを明記してください。電子メールでの投稿は、件名を「町民文芸」としてください(kouhou@town.tokigawa.lg.jpまで)。対象は町内在住の方のみです。ペンネームや雅号を使用の方は、本名も必ず記入してください。

食はからだをつくる

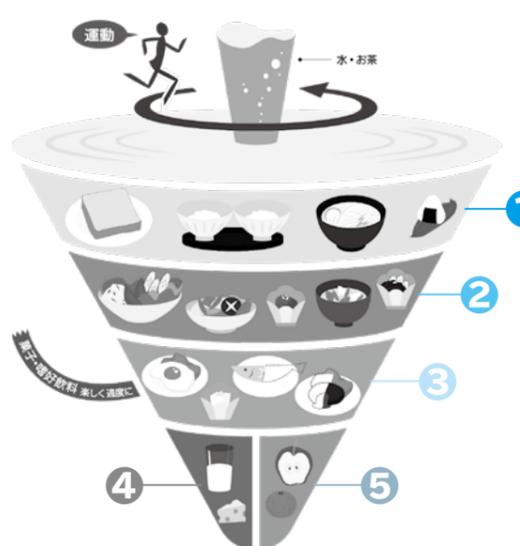
～城西大学通信～

Health Tokigawa 保健センター ☎ 65-1010

第12回

バランスの良い食事を心がけましょう

城西大学大学院 薬学研究科 医療栄養学専攻 食品機能学講座 博士前期課程2年 吉田 電也 (管理栄養士)



私たちは、食べ物からエネルギーや栄養素を摂っていますが、一つの食品でエネルギーや栄養素を満たすことができる食品は残念ながらありません。だからこそ、色々な食べ物から種々の栄養素を摂取することで、人に必要な栄養素を満たしていくことが大切なのです。

しかし、バランスと言われると「何を」「どれだけ」食べたらいいのか、その目安が分かりにくいところかと思えます。そんな方には、食事バランスガイドが参考になります。これは、一般的な方が必要な栄養素を摂取するために、どのようなバランスで食事を摂ったらよいかを目で見て分かりやすくしたツールです。まずは、ご自分の今の食事を食事バランスガイドに照らし合わせて、数えてみることから始めてみませんか？

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) 1 5~7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
2 5~6 副菜 (野菜、きのこ、しいも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 鶏たくさん味噌汁 = ほろれんごのお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きなのソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3 3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1個 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
4 2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
5 2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = リンご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略