

食育だより



7月

令和2年7月19日発行
宜野湾市保健相談センター
☎898-5583



毎月19日は「食育の日」とし、食育に関する情報を発信しています。

暑さに負けない 夏の食生活のポイント



<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝、早起きをしよう</p>  <p>生活リズムが乱れないように早寝、早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	--	---

見直そう！ 間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



間食の内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

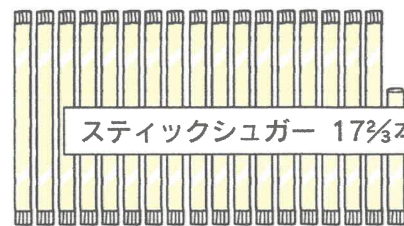
水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料)やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



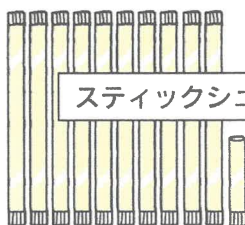
チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スティックシュガー 17本分

スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



スティックシュガー 10本分

※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。

賢く楽しくお買い物！ ～エコバッグでも食中毒予防～

エコバッグは、コンパクトにたためてお買い物で役に立つ便利なアイテムです。目につく汚れやニオイがなくても、肉や魚の汁、野菜の土がエコバッグに付着することがあります。

そのままにして使い続けると、食中毒菌が増殖してしまい、新たに購入した食品に菌が付着してしまいます。



エコバッグを清潔に使うための 日頃から意識したい5つのポイント

①定期的に洗いましょう

- ・エコバッグの取り扱い表示などに従い、洗濯機か手洗いで洗いましょう。
- ・洗った後はしっかり乾かしましょう。



②肉、魚、野菜はポリ袋に入れましょう

- ・肉や魚の汁、野菜の土がエコバッグや他の食材に付着しないようポリ袋に入れましょう。
- ・使用したポリ袋は再利用せず、適切に捨てましょう。



③エコバッグに入れる順番に気をつけましょう。

- ・肉、魚、冷蔵・冷凍食品などは、まとめて入れて、温かいものと密着しないように入れましょう。
- ・硬いものや重いものを下に入れましょう。荷物が安定し、食品の汁がこぼれにくくなります。底が平らなエコバッグも荷物が安定します。

④食品と日用品を入れるエコバッグを区別しましょう。

- ・食品を入れるバッグと、日用品などを入れるバッグは使い分けると、衛生的に使用できます。



⑤エコバッグの持ち運びは、短時間にしましょう。

- ・肉、魚、冷蔵・冷凍食品などが入ったエコバッグを持ち運ぶ際には、短時間で家に帰り、直ちに冷蔵庫に入れましょう。
- ・車で運ぶ場合には、涼しく衛生的な場所に置き、トランクに置くのを避けましょう。

テイクアウト、デリバリーの利用も 食中毒に気をつけよう

テイクアウトやデリバリー料理は調理後、すみやかに食べることを前提に作られています。

すぐ持ち帰る



寄り道の間に
食中毒菌が増えることも
あります

放置しない



車の中や直射日光の
当たる場所など
高温多湿をさけましょう

早めに食べる



食べる前には
手を洗いましょう