

和食の基本

「一汁三菜の食事」



健康のために、ダイエット。まずは主食を減らして…とっていませんか？
主食を減らすと、主菜の量が増えて、高脂肪の食事となり生活習慣病の原因ともなります。

現在、**糖尿病 高血圧症 脂質異常症 脳血管疾患 心臓病 肥満**などの

生活習慣病は、日本人の死因の約6割を占めます。“生活習慣”の積み重ねによって、
引き起こされる病気で、日頃の食生活を見直すことで予防できるものもあります。

忙しい現代社会の中で食生活は、外食や中食など、ついつい“あぶら”多めになりがちです。
そんな方に、今、是非お勧めしたいのが“和食”です。“ちょっと昔”の日本の“和食”は、
“だし”をきかせることで、“あぶら”少なめの食事でも満足感が得られるものでした。
旬の野菜がたっぷりと入った日本型の食生活を今一度、見直してみてもいいのではないでしょうか。



◆ **成人個別栄養相談** 管理栄養士が無料でご相談をお受けします！
～食生活・食事療法について知りたい方 食事・食生活でお困りの方～
◇ 健康相談（予約制） ◇ 電話相談（随時）



生活習慣病予防のため、運動も
生活に取り入れましょう
散歩 60分＝約200kcal消費
ビール 500ml 1本分



栄養室からのご案内

詳しい内容・日時については
保健相談所にお気軽にお問い合わせください。

◆ 講習会のお知らせ 「血管年齢の若さを保つ食生活」

11月20日(木) 14:00～15:30

講義と献立紹介

場所：北保健相談所

申し込み開始は11月4日より

お申込：北保健相談所 TEL 3931-1347

「まさかの時も、
備蓄食品の利用で健康に過ごせるように！」

12月12日(金) 14:00～15:30

講義と献立紹介

場所：光が丘保健相談所

申し込みの開始は12月1日より

お申込：光が丘保健相談所 TEL 5997-7722

◆ 「ねりまの食育」ホームページをどうぞご覧ください！

さまざまな健康情報や野菜レシピが
掲載されています。

練馬区ホームページトップ→
保健・医療・健康・衛生→
「ねりまの食育」

