

## 【必要な栄養成分など】

栄養成分名	多く含まれる食品など
糖質	穀類、芋類、豆類、果物
たんぱく質	魚介類、肉類、乳製品、卵、大豆製品
脂質	油脂類、種実類
ミネラル	野菜、海藻、きのこ、果物、雑穀
ビタミン	野菜、海藻、きのこ、果物、雑穀
食物繊維	野菜、海藻、きのこ、果物、雑穀、芋類、豆類
水分 <sup>(※)</sup>	飲料水、食品全般

※水分は、栄養成分には含まれませんが、生命維持に欠かせません。

## ライフスタイルに 合わせた健康づくり (食事編)

自分の身体は、自分が  
食べたものでできています

食べたものは、身体材料  
となり、日々生まれ変わりが  
ら身体を作ります。今まで  
の、そしてこれからの食事を

見直してみませんか。

### 栄養成分を知ろう

栄養成分は連携しながらそ  
の役割を果たすため、どれも  
欠かすことができません。

### すべての栄養成分を 摂っていますか？

毎回の食事ごとに確認し、  
1日の食事の中で調整しま  
しょう。特に、ミネラル、ビ  
タミン、食物繊維は不足しが  
ちになるため、積極的に増や  
しましょう。

### 栄養成分を摂るコツ

毎回の食事でも食品の種類を  
増やすと、自ずと栄養成分を  
多く摂ることにつながりま  
す。特に、野菜の種類を増や

### ■問い合わせ先

シーオーレ新宮健康福祉課  
☎962-5151(直)

すと効果的です。サラダだけ  
でなく、常備菜として備える  
ことで、手軽に食べることが  
できます。

近年、「脂肪や糖の吸収を  
おさえる」などの機能成分入  
り食品が注目されています  
が、すべての栄養成分を補つ  
ものはありません。基本と  
なる日々の食事を整えた上  
で、上手に活用しましょう。

### 身体の状態をチェック！

7月末から新宮町総合健診  
が始まります。詳しくは、19  
ページをご覧ください。

また、町では保健師や管理  
栄養士が健康相談を行って  
います。お気軽にご相談くださ  
い。

次回は、9月で「どんな  
食品をどれだけ」をテーマに  
紹介します。

## 地域子育て支援センター かんがるーひろば

子育て中の親子がつどい、交流や情報交  
換をしています。子育て中のみなさん、一  
緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。  
子育ての相談も受け付けています。

日時 毎週火曜日～土曜日の  
午前9時30分～午後3時30分

※祝休日、町福祉センター休館日は休み

場所 町福祉センター3階

地域子育て支援センター

※大広間を開放することがあります。

### 問い合わせ先

新宮町地域子育て支援センター  
(町福祉センター内)

☎963-0134(直)

## 7月の主なイベント

内容(※要予約)	日時など
1歳児クラブ	7月2日(火) 午前11時～正午
七夕&夏祭り*	7月6日(土) 午前10時～11時30分
お誕生日会	7月16日(火) 午前11時～11時30分
2、3歳児クラブ	7月18日(木) 午前11時～正午
0歳児クラブ	7月25日(木) 午前11時～正午
ベビーマッサージ*	7月26日(金) 午前10時30分～11時30分
水遊び	7月12日(金)・19日(金) 午前11時～11時30分
水遊び	7月31日(水) 午前11時～正午

日時 毎週月曜日(祝日を除く)  
午前9時30分～午後2時30分

場所 湊区公民館(湊221)

出張ひろば

ほかにも出張ひろばを開催しています。詳しくは、社協だよりや新宮町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。