

ライフスタイルに合わせた健康づくり (食事編)

■問い合わせ先
 シーオーレ新宮健康福祉課
 ☎962-5151(直)

7月号での「必要な栄養成分」に続き、「どんな食品をどれだけ」のお話です。

食品を選んで献立を決める

毎食、各食品グループから食品を選び、献立を立てる

す。1皿でも、すべての食品が含まれた料理(野菜炒め、鍋料理など)として摂ることもできます。外食やスーパーの総菜品なども、各グループの食品がそろっているように選びます。少しずつ食品の種類を増やすことで、必要な栄養成分を摂ることができます。

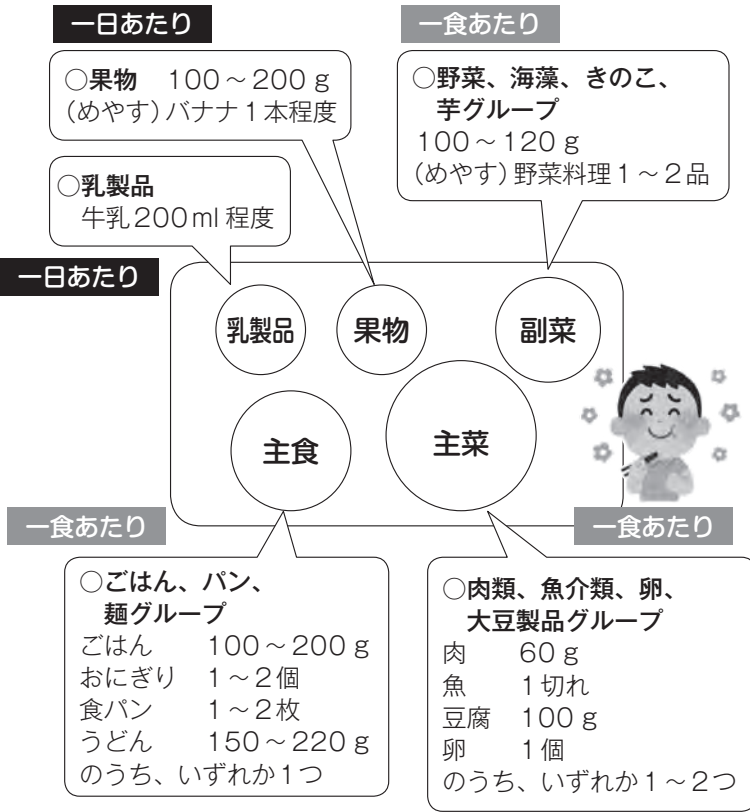
自分なりの工夫を

食事療法が必要な人は、医師や栄養士のアドバイスを受けましょう。

3食きちんと食べるためにも、食品は下処理(切る、茹でる)して冷蔵・冷凍保存する、すべし食べることができるところを携帯するなど、できることから試してみましょ

栄養相談をご利用ください

今回は一般的な量を紹介しましたが、年齢、性別、運動量など、個人差があります。シーオーレ新宮では、随時栄養相談を行っています。お気軽にご利用ください。



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)

9月の主なイベント

内容(※要予約)	日時など
0歳児クラブ	3日(火)午前11時～正午
食育講座	5日(木)午前10時～11時30分
お話会	6日(金)午前11時～11時20分
1歳児クラブ	10日(火)午前11時～正午
2、3歳児クラブ	12日(木)午前11時～正午
お誕生日会	13日(金)午前11時～11時30分
小児救急法講習会	26日(木)午前10時～11時30分
ベビーマッサージ*	27日(金)午前10時30分～11時30分

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。

予定は変更することがあります。詳しくは問い合わせるか、かんがるーだより、ホームページ(新宮町社会福祉協議会で検索)をご覧ください。