

からだによし！のがわコンクール

ヘルシー弁当一般公開審査

選んでください！あなたの&あなたの大切な人のお弁当

みなさんが一般審査員です！（審査方法は簡単）

期間 平成21年11月1日（日）午前10時から
11月17日（火）午後3時まで

会場

阿波市	マルナカ柿原店、ファミリー両国（阿波市土成町）、阿波市役所市場支所 阿波病院（阿波市市場町）、デイリーマートウインズ店（阿波市阿波町）
吉野川市	東部保健福祉局吉野川保健所、キョーエイセレクト店、アクアシティ 吉野川市川島支所、ユニオンマート（吉野川市山川町）

☆ 吉野川市・阿波市役所支所は 月～金曜日に実施しています。

徳島県では、糖尿病による死亡率がワースト1です。糖尿病は、食事・運動・喫煙習慣と非常に関係の深い病気です。吉野川保健所管内では健康づくりに取り組みやすい環境づくりを目指して、ヘルシー弁当メニューのコンクールを開催しています。



からだによし！のがわコンクール

ヘルシー弁当表彰式・公開講座

日時 平成21年12月5日（土）（受付午前9時～）
午前9時30分～午後0時30分

会場 阿波市土成歴史館（阿波市土成町丸山46-1）

内容 **表彰式**
講演

「働き盛りのあなた」、「忙しいあなた」「一人暮らしのあなた」ぜひ、ご参加ください！

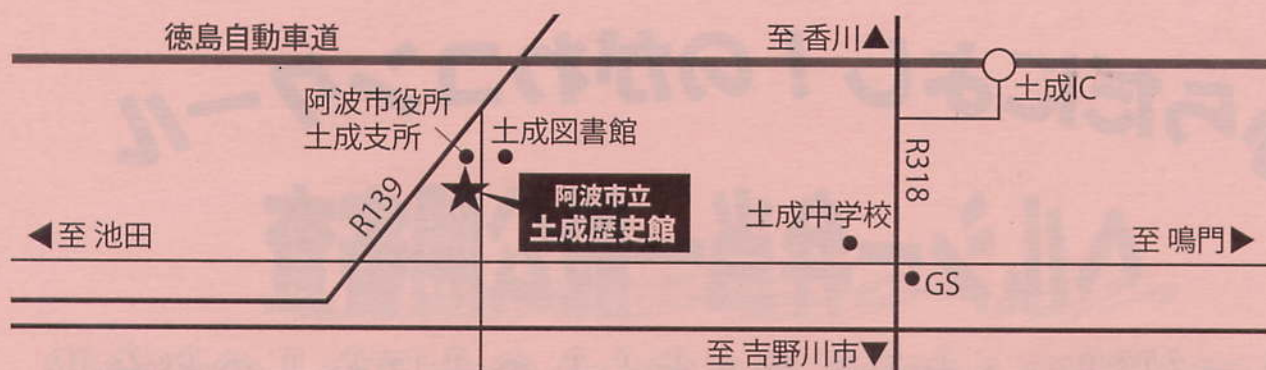
演題：「食事バランスガイドでメタボ脱却
～コツ教えます！～」

講師 日本女子大学 家政学部 家政経済学科
准教授 高増 雅子 先生



商品化されたお弁当の展示があります。

食生活改善推進協議会等による活動紹介コーナーもあります



問い合わせ先

〒776-0010 徳島県吉野川市鴨島町鴨島106-2
 TEL 0883-24-1114 FAX 0883-22-1760
 東部保健福祉局吉野川保健所 健康増進担当

主催/徳島県吉野川保健所・吉野川保健所管内集団給食施設協議会

共催 / 吉野川保健所食生活改善推進協議会、吉野川市、吉野川市教育委員会、阿波市、阿波市教育委員会
 後援 / 吉野川市PTA連合会、阿波市PTA連合会、麻植郡農業協同組合、阿波町農業協同組合
 市場町農業協同組合、阿波郡東部農業協同組合、板野郡農業協同組合、吉野川商工会議所
 川島町商工会、山川町商工会、美郷商工会、阿波市商工会、鴨島食品衛生協会
 吉野川保健所管内調理師会、吉野川農業支援センター(順不同)

自ら 食生活の改善ができるために、食事に関心をもちましょう!

Q 食事バランスガイドをご存じですか? 次の①から⑤のどのステージでしょう。

A ①食事バランスガイドを活用している。

- ②食事バランスガイドについて知っているが、それ以外の方法で食生活の改善をしている。
- ③食事バランスガイドについて知っているが、食生活の改善に興味がなく、活用していない。
- ④食事バランスガイドについて知っている。詳しく知らないので、活用はしていない。
- ⑤食事バランスガイドを知らない。



食事バランスガイド

1. 主食 (主食)	2. 牛乳・乳製品	3. 肉類・魚類	4. 大豆製品	5. 野菜・果物
5.7 主食 (主食)	2.0 牛乳・乳製品	3.5 肉類・魚類	2.0 大豆製品	5.6 野菜・果物
5.6 野菜・果物	2.0 牛乳・乳製品	3.5 肉類・魚類	2.0 大豆製品	5.7 主食 (主食)
3.5 肉類・魚類	2.0 牛乳・乳製品	2.0 大豆製品	5.6 野菜・果物	5.7 主食 (主食)
2.0 牛乳・乳製品	2.0 大豆製品	5.6 野菜・果物	5.7 主食 (主食)	5.7 主食 (主食)
2.0 大豆製品	5.6 野菜・果物	5.7 主食 (主食)	5.7 主食 (主食)	5.7 主食 (主食)
5.6 野菜・果物	5.7 主食 (主食)	5.7 主食 (主食)	5.7 主食 (主食)	5.7 主食 (主食)
5.7 主食 (主食)	5.7 主食 (主食)	5.7 主食 (主食)	5.7 主食 (主食)	5.7 主食 (主食)

「ご存じですか?」食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすくイラストで示したものが「食事バランスガイド」です。

「活用方法は?」①主食、主菜、副菜の組み合わせを考える。②主食・主菜・副菜・牛乳・乳製品・果物の目安量に合わせる。③年代、性別、活動量に応じたSV数に合わせ、体重腹囲の増減でSV数を調整。

活用方法④
菓子・嗜好品は1日200kcalまでに!