

思春期版

しょくいく

泉大津

# 食育ひろば



平成 31 年

3 月

No.16

みなさんは、毎日くだものを食べていますか。厚生労働省が行っている「国民健康・栄養調査」では、中学生のくだものの摂取量は 1 日あたり約 90g と目標量である 150g をはるかに下回る結果が出ています。

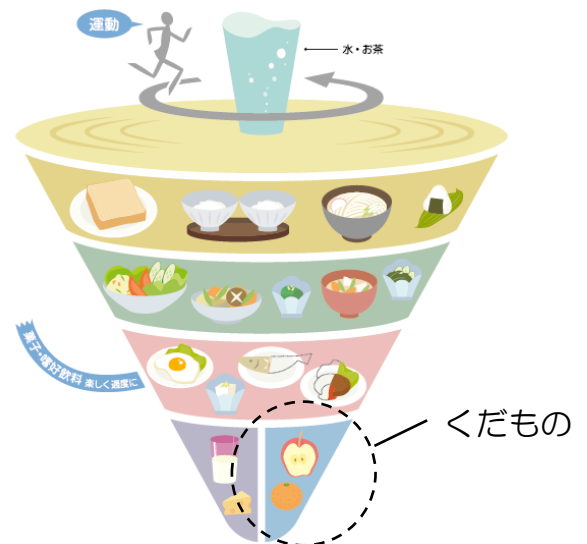


## ～すごいぞ！くだものの栄養素～

食事バランスガイド

1 日に「何を」「どれくらい」食べればよいかを知る目安として「食事バランスガイド」があります。

この食事バランスガイドを見ても分かる通り、バランスのよい食事に「くだもの」は欠かせません。なぜなら、くだものには、私たちの体を健康に保つために必要な栄養素がたくさん含まれているからです。

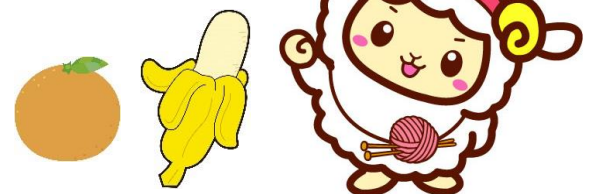


## ～くだものに含まれる栄養素～

くだものには、ビタミン・ミネラル・食物繊維がたくさん含まれています。これらの栄養素は、かぜなどの感染症予防や便秘の解消、美肌効果など、みなさんの健康の維持や、病気の予防に役立っています。

また、糖尿病や高血圧など将来の生活習慣病の予防にも効果的な栄養素なので、くだものを食べる習慣を今からつけておくことが大切です。

毎日くだもの習慣！  
美味しいくだものを  
食べて健康になろう☆



\* 次の「食育ひろば」は、6 月です。お楽しみに。

\* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがく 羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。

発行元：泉大津市食育推進委員会

問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181