

# おろしまち保健室だより Vol.10

11月号

## かしこく 食べて 健康に！

日々の食事があなたの体を作ります

### ～バランスの良い食事は **副菜**・**主食**・**主菜**～

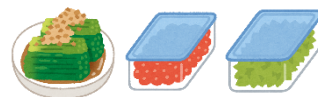
私たちの体の細胞は絶えず入れ替わっています。赤血球の入れ替わりサイクルは100～120日、血小板は10日、骨、筋肉、皮膚・内臓などの細胞も少しずつ入れ替わっています。

新しい細胞を作るためにはいろいろな栄養を摂り入れる必要があります、そのためにバランスよく食事をとることが大事になります。バランスの良い食事の基本は「副菜・主食・主菜」を揃えることです。



自分で作る時だけでなく、外食やコンビニなどで購入する時にもこれは役立ちます。

どうしても主食と主菜に偏りがち。例えば【おにぎり+カツ麺】の主食のみ、「ごはん+お肉 or お魚」の副菜なしなどの食事内容になっていませんか？意識して副菜（野菜サラダやお浸し）をプラスしてみましょう。切って茹でたもの、電子レンジで柔らかく調理したもの、いつでも出せる副菜が1品あるととても便利です。



### 「令和健やかプロジェクト1・2・3」が始まりました。

当健保組合では、加入者の皆様の健康づくりの推進の取り組みとして、「令和健やかプロジェクト1・2・3」を実施致しております。これは国の補助金を受け実施されるもので、3年間限定の事業です。この機会にぜひご利用頂き健康づくりにお役立て下さい。

【おろしまち保健室】今後の開催日 3日間とも 13:30～17:00  
令和元年11月21日(木) 卸町会館3階 第三会議室にて  
令和元年12月19日(木) 卸町会館3階 第三会議室にて  
令和2年1月16日(木) 卸町会館4階 第一会議室にて

仙台卸商健康保険組合：984-0015 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5 TEL：022-235-5896  
おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp