

バランスの良い食事、できていますか？

食欲の秋がやってきました！健康な生活を送る為には、バランスのとれた食事がとても大切です。毎日を健康に過ごすためにも、栄養のバランスがとれた食事を心がけましょう。

野菜は糖尿病、
高血圧、高脂血症
などの予防に効果的！

三つのお皿で健康食生活！

一皿目

主食

(エネルギー源)

ごはん・パン・麺類



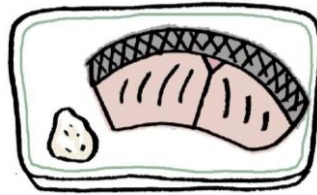
二皿目

主菜

(血、肉、骨を作る)

魚・肉・卵

乳製品・大豆製品



三皿目

副菜

(体の調子を整える)

野菜・芋

海藻・きのこ



手ばかり法で毎日の適量を測ろう！

1日にこれくらい食べましょう！ 手ばかり法

血や肉、骨をつくる
たんぱく質・カルシウム

主菜

毎食、必ず
食べましょう



乳製品

毎日
食べましょう



栄養かぞえ歌

魚いち 肉いち
卵いち 牛乳ひとつに
豆ひとつ 野菜は四皿に
ご飯たべ
おやつは果物
まんべんなく

※「みかんの花咲く丘」の曲にあわせて歌いましょう

体の調子を整える
ビタミン・ミネラル

副菜

毎食、
一〜二皿
食べましょう



野菜を三皿
芋を一皿



主な
エネルギー源
炭水化物

主食

毎食
食べましょう



ごはんなら軽く1杯から1杯半ぐらい

おやつ



果物

※1日一品は料理に油を使いましょう

オレンジカフェ は一とふる喫茶



悩みごとの相談・情報交換・孤立予防・介護負担の軽減の相談や、認知症のひとやその家族を中心に交流を行う場です。ケアマネジャーや看護師など専門職が相談に応じます。ヨガや茶話会も毎回実施。どなたでもご参加できますので、お気軽にお越しください。



日時：毎月第2水曜日 13:00～16:00

場所：万福寺東雲会館（上東雲町27-28）

参加費：無料

お問い合わせ：☎581-1148

（株）は一とふるケアサービス（担当：田中）

行ってみよう あなたの街のオレンジカフェ

オレンジカフェ（認知症カフェ）は、人と人とがつながる場です。認知症の人とその家族、地域の人、医療・介護の専門職など、認知症に色々な形でかかわる人たちが集まって、認知症への正しい理解を深めながら、楽しいひと時を過ごすための場です。南区内では現在6か所で開催されています。

認知症カフェの参加、立ち上げについては段原地域包括支援センターにお気軽にお問い合わせください。



新職員のご紹介！



10月から配属になりました社会福祉士の濱田利大です。わからないことも多く、ご迷惑をかけることも多々あると思いますが、これまでの経験を活かし一日でも早く地域の皆様に役立てるように、日々努力していきます。これから宜しくお願いします。

はまだとしひろ

広島市段原地域包括支援センター

広島市南区段原南1丁目3-52（広島段原ショッピングセンター2階）

☎（082）261-8588

H30.10発行