

たい! 第167回 かい! びょういん 病院だよ!



【ちょうどよいバランスの食生活】

健康な心と体は、毎日の資源。「ちょうどよいバランスの食生活」は、心と体を健康に保つ基本です。みなさんそれぞれに「ちょうどよいバランスの食生活」があるはず。

一緒に考えて、実践し、広げてみませんか？

「食事の栄養バランス」について

野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧？

炭水化物(ごはん・麺・パン等)はできるだけ摂取しない方がよい？

1日に必要なエネルギー(カロリー)を超えないければ、どんな食べ方でも良い？

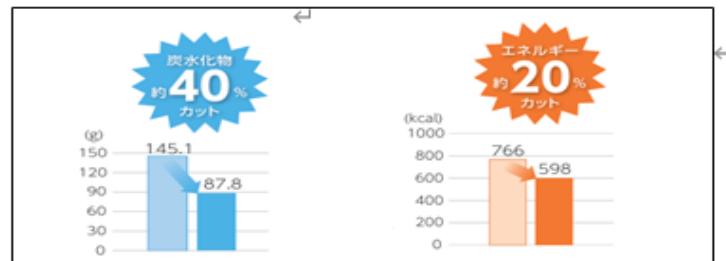
→×たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスが大事！

たんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギーの素になる栄養素。バランスよく摂取することが大切です。野菜だけではたんぱく質も脂質も足りません。

こんな食べ方、していませんか？

何気なく選んでいるメニュー、実は炭水化物や脂質のとりすぎかも？

バランスを意識して、選び方を工夫しましょう！



※エネルギー・栄養素量は、文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」、「食事バランスガイド」をもとに算出した値

西成市民館より利用案内

利用日の2カ月前の一日より利用申し込みが出来ます。申し込みは、来館のうえ、市民館2階の事務所へお越しください。

受付時間 9:00~17:00

	昼の利用 9:00~16:30	夜の利用 17:00~21:00	全日利用 9:00~21:00
講堂 91.8m ² 定員80名	1200円	1,500円	2400円
集会室A 23.5m ² 定員20名	600円	750円	1000円
集会室B 14.2m ² 定員10名	300円	400円	600円