

健康ひとロメモ

あなたの食事は大丈夫？

つた。
日本式の食事が変化しています。また
などの生活習慣病の要因となってい
ています。
して牛乳・乳製品や果物など、「何を」
「何」です。
につけましょう。



食事バランスガイドの基本形は、身体活動量が普通以上の女性や身体活動量が低めの男性（消費エネルギー：2200±200kcal）を想定しているため、活動量の高い人（2400kcal以上）や、活動量が非常に低い人、高齢者、小さい子ども（2000kcal未満）などでは、多少の調整が必要となります。
まずは、下表を参考に自分に合った量（数）を把握しましょう。

こんな人	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6～9歳の子ども	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ	2つ
身体活動量の低い （高齢者を含む）女性			3～5つ		
ほとんどの女性	5～7つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ	2～3つ
身体活動量の低い （高齢者を含む）男性					
12歳以上のほとんどの男性	7～8つ				

1 日 分

5～7 主食（ごはん、パン、麺）
つ（SV） ごはん（中盛り）だったら4杯程度

5～6 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）
つ（SV） 野菜料理5皿程度

3～5 主菜（肉・魚・卵・大豆料理）
つ（SV） 肉・魚・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ（SV） 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ（SV） みかんだったら2個程度

料理の分量を1つ（SV※）という統一した単位で数え、料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。

※SVとはサービングの略で、各料理について1回あたりの標準的な量をだまかに示すもの。

※治療中等特別な食事管理が必要な方は、必ず管理栄養士や医師など専門家に相談してください。
自分の食生活や、健康について気になることがあれば、お気軽に保健センターまでご相談ください。

料 理 例



健康推進課 ☎ 65-0703
FAX 63-4591

地域医療 だより

講座スケジュール（内容は3回とも同じです。ご都合の良い日にご参加ください。）

月 日	時 間	内 容	講 師
3月 4日(土)	午前10時～正午	○糖尿病とは ○糖尿病の検査	医師
3月24日(金)	午後2時～午後4時	○治療と食事・運動療法について	栄養士
3月24日(金)	午後8時～午後10時	○合併症について	

場 所

信楽保健センター1階
（信楽中央病院隣）

参加費

無料

定 員

30名
（定員になり次第締め切ります。）

申込み

電話またはご来院の上、
お申込みください。

信楽中央病院 ☎82-0249 FAX 82-3060 信楽有線3800

みなくち 子どもの森

2月の自然

土山に見つけた 亜熱帯の海



ピアリアの化石

第二名神高速道路の建設が進んでいます。今回は、この工事の意外な側面をご紹介します。
工事で山を大規模に崩すと、その山をつくっている地層が露出します。

そして、その地層から化石が見つかることもあります。
主に土山町内にある1700万年前の海にたまった地層「鮎河層群」は、以前から化石がたくさん見つかることで有名でした。第二名神の工事でも、地層が削られる際に、たくさんの化石が見つかることが予想されたため、滋賀県内の地学教師でつくるグループ「堆積環境研究会」は、土山町教育委員会（当時）と協力して、地層と化石の調査を進めてくれました。
この調査では、ピカリアやカガミガイやカキなどの貝、シャミセンガイという腕足類、サメの歯、クジラの骨など、多くの化石が見つかりま

した。見つかった化石の種類や地層の様子から、約1700万年前の土山が亜熱帯の泥深いかひがた干潟であったことがわかりました。
みなくち子どもの森自然館では、これらの化石を展示する特別展を3月13日まで行っています。
この特別展をぜひご覧頂き、市内からすばらしい化石が見つかったという、工事の際にきちんと調査をすればすばらしい成果が得られることを多くの方に知っていただければ幸いです。

みなくち子どもの森自然館

☎ 63-6712 FAX 63-0466

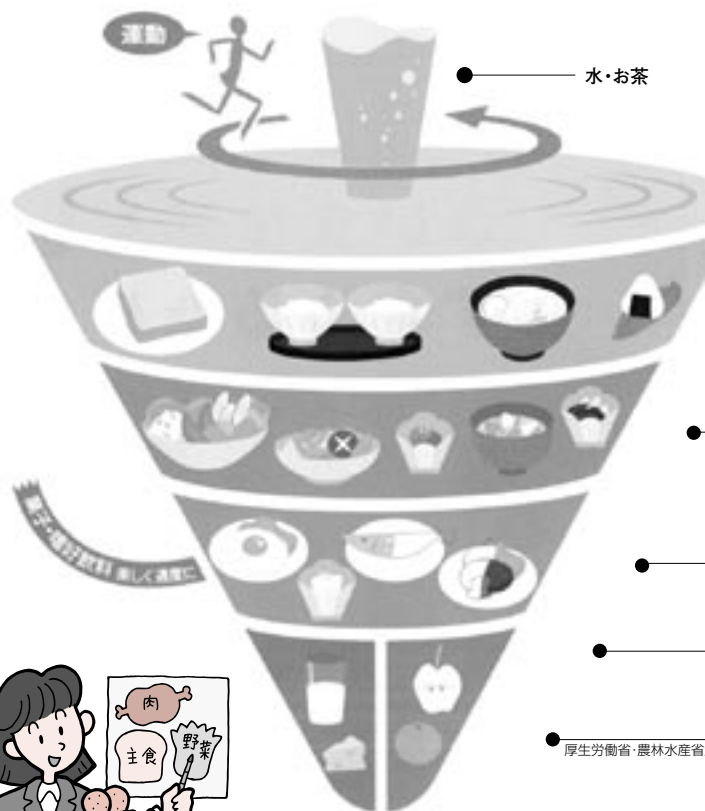
2月の
休園日

6(月)、13(月)
20(月)、27(月)

食事バランスガイド

健康的な食生活のめやすが一目で分かる食事バランスガイドができました。ライフスタイルの変化などによる「食」の多様化により、米中心だった日本の食事内容は野菜の摂取不足、食塩、脂質のとり過ぎとなり、肥満や糖尿病がみられます。

これらのことから家族や自分自身の食生活を見直すことが大切になってきました。自らの食生活を具体的な行動に結び付けるため、主食、副菜、主菜、そして「どれだけ」食べたらよいかわかりやすく示したものが「食事バランスガイド」です。主食を中心に組み合わせ、毎日の食事を見直して健康的な食習慣を身につけましょう。



健康教室のご案内

「糖尿病についてのお話」

～糖尿病は国民病。あなたは大丈夫ですか？～

信楽中央病院では、次のとおり健康教室を開催します。講座では当院の医師、栄養士が分かりやすく説明します。糖尿病を治療されている患者様、ご家族に限らず、関心のある方のご参加をお待ちしています

