



## 先人の知恵!! ～一汁三菜のヒミツ～

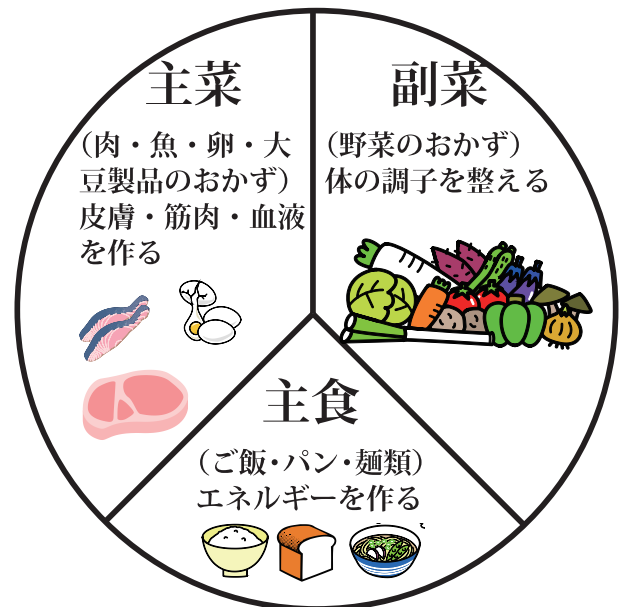
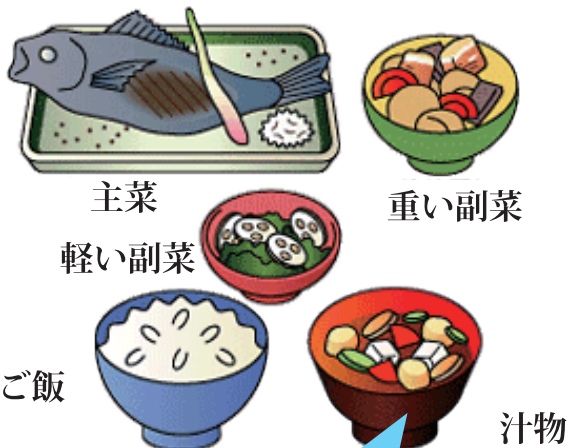
### ★★ 食べることは生きること! ★★

なぜ日本人は世界に誇る長寿国となったのか。それは”一汁三菜”のおかげでした。

#### 一汁三菜とは・・・

主食、一汁は汁物、三菜は主菜1品と副菜2品のことです。先人は副菜を2品食べることに重視していました。副菜を多く食べることでビタミンやミネラル、食物繊維を多くとり、糖質や脂質のとり過ぎ、病気を予防する手助けをします。

健康のために主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事をとりましょう。



具だくさん味噌汁は副菜としても数えることができます!!

## あなたは「ロコモ」になっていませんか？

最近、テレビや新聞で見かける「ロコモ」。

正式にはロコモティブシンドロームといい、和名は運動器症候群といいます。

主に加齢による運動器の障害のために移動能力の低下をきたした状態のことを指します。

### 「ロコモ」チェックをしてみよう!

- 片足立ちで靴下が履けない。
- 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- 階段を上るのに手すりが必要である。
- 2 kg 程度の買物をして持ち帰るのが困難である。
- 家のやや重い仕事が困難である。
- 15分くらい続けて歩くことができない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。



1つでも当てはまるとロコモの心配があります。継続的な運動をこころがけましょう!

【担当：保健福祉課松野】