

3月の安心かわら版

3月の主な行事



3日	:	ひなまつり	17日	:	彼岸入り
5日	:	啓蟄	20日	:	春分の日
14日	:	ホワイトデー	23日	:	彼岸明け



毎日そして一生のことだから大事にしたい食事

「食」という文字をよ〜く眺めると、「人」と「良」という漢字がくっついてしていますね。まさしく、食べることは「人」に「良」い「事」なのです。

皆さんは、きちんと自分や家族に良いことしていますか？ 毎日のことだから、考えるのは大変ですが、毎日のことだからこそちょっとしたコツで、バランスのとれた良い食事を心がけましょう。

バランスのとれた食事のコツ1 ～食卓に3つのお皿をそろえましょう～

- ・主食ごはんや麺類、食パンなど炭水化物！ エネルギーを生み出す食品です。（過剰にとると、肥満の原因になりますよ。）
- ・主菜卵、お肉や魚、豆製品などタンパク質！
血や肉、骨や歯を作り代謝を促進して、抵抗力を高めます。
- ・副菜野菜やキノコ類、海藻など、ビタミン、繊維が豊富な食品！ 体の調子を整えて、皮膚や粘膜の保護、風邪の予防、ストレスの緩和などに役立ちます。※その他 乳製品、果物類

朝は、大事なホルモン合成タイム …朝食をしっかり食べましょう。明け方の4時頃から、私たちのからだでは、ステロイドホルモンなど生命維持に必要な分泌物質を合成しはじめます。朝食が栄養バランスばっちりならば、免疫力もやる気もアップ！できる人は朝食もできる！
ごはん1膳・卵1個分の料理・やさいたっぷりの味噌汁・野菜・果物・牛乳 そろってますか？

バランスのとれた食事のコツ2 ～スーパーマーケットのまわり方～

近所のスーパーマーケットを想像してみてください。店内の外まわりのコーナーに並んでいる食品が、体にとって大事な食品です。まず、買い物に向かいながらメニューを考えたら、野菜コーナーの方から順序よくまわりましょう。バランスのとれた食品選びができるはず！

まず野菜コーナー（色の濃い野菜と薄い野菜、根っこの野菜、キノコ類）からスタート！

- 豆腐や納豆、こんにゃくなどのコーナー
- 魚のコーナー（鮮魚・魚加工品）
- 肉のコーナー（鮮肉・肉加工品）
- 乳製品 卵

レジ近くに菓子パンや総菜、デザート、新製品のお菓子など誘惑が多いので気を付けて！

秩父支店スタッフ ～よろしくお願いします～



レジアスインパクト(株)秩父支店

chichibu@rezeous.co.jp

〒368-0024 埼玉県秩父市上宮地町26-21

TEL 0494-27-3210 FAX 0494-26-6555

事務所の電話番号も登録をお願いします！