

大湊地方隊創設 70 周年記念 海上自衛隊大湊音楽隊演奏会



7月1日(土) 14時(開場 13:30~)

釧路圏摩周観光文化センター

入場無料となっておりますので皆さまのご来場をお待ちしています！

主催・問い合わせ／補給艦ましゅう後援会 ☎015-482-2677

栄養士の食生活



今月の管理栄養士
尾野笑花さん

みなさんは、普段の食事でお弁当やお惣菜に頼ってしまうことありませんか？

私も楽をしたい日は、コンビニエンスストアを利用することがあります。どうしても、コンビニエンスストアのお弁当やお惣菜では脂質や塩分のとりすぎ、野菜の不足など栄養が偏ってしまいます。今回は、そんな「コンビニ食」を選ぶポイントをお伝えします。

ポイント① 主食・主菜・副菜をそろえましょう！

バランスの整った食事というと「主食・主菜・副菜のそろった食事」が基本となります。「主食」は主にエネルギーのもととなるごはんやパン、麺などのこと。「主菜」は体を作るもととなる魚や肉、卵、大豆製品などを使った、食事の中心となるおかずのこと。「副菜」は体の調子を整える野菜やキノコ、海藻類を使用したおかずのこと

ノコ、海藻類を使用したおかずのことを行います。

お弁当のおかずやお惣菜の組み合わせの中で「主食・主菜・副菜」の3つをそろえるように心がけましょう。特に不足しがちな「副菜」をそろえるためにサラダや煮物、野菜たっぷりスープを追加してみましょう。時間がないときや食欲がないときなどは野菜ジュースだけでも追加してみましょう。

例 おにぎり(主食) + 焼き魚(主菜) + サラダ(副菜)

卵サンド(主食+主菜) + ミネストローネ(副菜)

ポイント② 塩分を意識しましょう！

お弁当やお惣菜にはたくさん塩分が含まれています。塩分のとりすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病につながるため、お惣菜やお弁当の利用頻度が多い方は注意が必要です。一日に摂取する食塩の目標量は、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満です。(日本人の食事摂取基準2020年版より)

むし歯のなかったお子さん



大森 一樹くん



鴨志田 紇ちゃん



守屋 由梨乃ちゃん



鈴木 康生くん

食品の包装やお弁当の裏に栄養成分表示という記載があるのですが、ご覧になっている栄養成分の量を知ることが

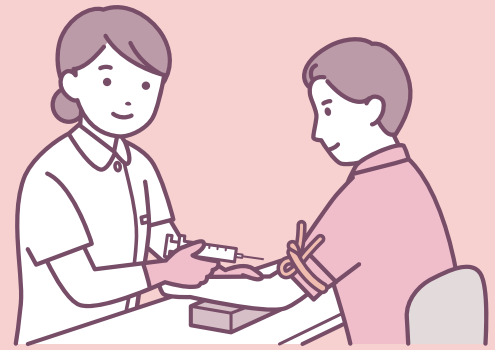
栄養成分表示

エネルギー：Kcal
たんぱく質：○g
脂質：○g
炭水化物：○g
食塩相当量：○g

栄養成分表示を見るときその食品に含まれている栄養成分の量を知ることが

できます。食塩の量は栄養成分表示の食塩相当量に記載されています。食塩相当量を確認し、一食当たり2〜3g程度を目指しましょう。また、食べ方のコツとしては、「ドレッシングや、しょうゆ、ソースなどの調味料を全てかけずに半分残したり、うどんやラーメンなどの汁を全部飲まず、残すようにすることで、食塩摂取量を減らすことができます。お弁当やお惣菜を利用する忙しいときこそ、体調を崩さないように食事のバランスや食塩摂取量など栄養を意識した商品を選択していきましょう！

HIV・肝炎・梅毒検査のお知らせについて



釧路保健所ではエイズ検査（HIV抗原抗体検査）・肝炎・梅毒検査を実施しています。HIVや梅毒は、性的接触や血液を介して感染します。感染が心配な出来事があれば、一度検査を受けてみましょう。

検査日程は、原則、月2回、第2、4火曜日に実施しています。6月～9月、12月は夜間帯検査を実施しております。各種検査は完全予約制で、HIV・肝炎検査は匿名で受けることができます。ご相談も随時受け付けております。ぜひご相談ください。

釧路保健所のホームページでは、HIV・肝炎・梅毒検査について掲載しておりますのであわせてご覧ください。

場 所：釧路保健所（釧路市城山2丁目4-22）
電 話：0154-65-8076（HIV相談電話直通）
ホームページ：<https://www.kushiro.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hgc/kensuiweb/shienweb/hiv.html>

