

にこにこ新聞 平成20年5・6月号 第30号

# 日々 楽々

浅間設備工業(株):発行

食生活は大丈夫ですか？

先日、TOTORリモデル委員会主催のセミナーを行いました。

『あなたの食生活だいじょうぶ?』という題目で佐久総合病院 栄養士柳沢先生に食育の事についてお話をいただきました。とてもためになるお話でした。

私自身、食事のバランスとかカロリーとかあまり考えたことなどありませんでしたので、お話をお聞きして、驚きと同時に反省をしてしまいました。

皆さんは『食育』って考えたことありますか？

私はあまり知識がなかったので、ちょっと調べて見たんです。

2002年(平成14年)11月21日自民党の政務調査会に食育調査会が設置され、2005年に食育基本法が成立されたんですって!

政府でも取り上げるくらいですから、真剣に考えないといけない事なんですよ。また、学校でも食育については大切な事として取り上げているようです。近頃は、朝食をとらない子供が多いらしいんですが、食べないで授業に向かうと集中力にかけ、頭が働くまでに時間がかかってしまい、テストをやると点数が低いという統計も出ているらしいんですよ!

カルシウムが不足してるからイライラするんだよ!!とか良く聞きませんか? 甘い物の食べすぎやお酒の飲みすぎは成人病を引き起こす原因にもなっていますよね。

つまり栄養が偏ると体にはよくないよ!ってということなんですよ。

食育というのは、バランスのとれた食事を楽しくとることが大切なんです。

皆さんは食事のバランスって考えて食事を作っていますか?

一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか?なんて良くわかりませんか?そこで、『食事バランスガイド』を参考にしてみたいかがでしょうか?

難しく考える必要はないんです!

将来、怖い『生活習慣病』や『メタボリックシンドローム』にはならないためにも、もういちど食生活を見直してみませんか?



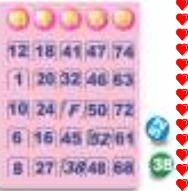
# 中部電力からのお知らせ

佐久市跡部にある中部電力(株)佐久営業所のオール電化ショールームがリニューアルオープンいたしました。これからはオール電化の時代ですよ! 皆さんも一度IHの良さを体験してみませんか? 担当者は兒玉 友恵さんです。当社の名前を言っていただければわかりやすく説明していただけます。



新しいホームページが出来上がります。6月上旬にアップする予定です。毎日の更新は出来ませんませんが、ブログもしますのでお楽しみに!! 今までとアドレスは変わりません。  
<http://www.asamasetubi.co.jp>

## ビンゴ第3回



発表番号が多くなったからそろそろ「ビンゴ!」「リーチ」の人が出るかな? 景品は早いもの勝ちだよ!

# 74・9・34・45・26

前回までのナンバー  
27・35・39・41・49  
17・73・2・71・59



リフォームもできる身近な水道屋さん  
**浅間設備工業株式会社**  
☎ 0267-67-4130  
☎ 080-5108-1593  
FAX 0267-68-5831  
E-mail info@asamasetubi.co.jp  
住所 佐久市岩村田住吉町159-3

