

健康コラム

日々の食事をとるうえで大事なことは、食事は量より質！栄養バランスよく食べるということです。でも、「バランスよく」とは、何を食べたらよいのでしょうか。



栄養バランスのよい食事を心がけ、健康な体をつくろう！

① 主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう。

主食は、ごはんやパン、麺などで炭水化物がとれるものです。主菜は、肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質がとれます。副菜や汁ものは、野菜、きのこ、いも、海藻中心のビタミン・ミネラルがとれるものです。これに加えて、間食も利用して、くだものや乳製品をとるように心がけましょう。

栄養バランスを整えるためには、偏った食事内容にならないよう、いろいろな食品を食べることが大事です。



② 多様な食材を食べて元気に！

体に必要な栄養素が不足しないように10の食品群を意識して毎日食事をとることをおすすめします。魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻（きのこも含む）、いも、卵、大豆、くだもの頭文字をとって「さあにぎやか（に）いただく」です。意識することで、自然と栄養バランスが整います。

また、いろいろな栄養素をいっしょにとることで、栄養素の相乗効果も期待できます。目標は1日7品目以上です。はじめのうちは毎日そろえるのがむずかしいかもしれません。まずは無理なく1週間や数日でそろえるように意識しましょう。

「さあ、にぎやか（に）いただく」



※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

てんこ盛り商品券の町民向け販売会を実施します

てんこ盛り商品券の町民向け販売会を実施します。

商品券を購入するためには、9月中旬に町から全世帯へ郵送される「てんこ盛り商品券購入引換券」が必要となります。購入引換券をお持ちでない場合、商品券を購入することができませんので、忘れずにお持ちください。

町民向け販売の上限は2セットとなります。(販売額10,000円、券面額20,000円まで)

商品券販売日

商品券の販売を次のとおり行います。
なお、お住まいの地区にかかわらず、どの会場でも購入が可能です。
※9月23日のみ、午後1時から販売開始になります。

● 志津川地区 ●

日時

9月23日～10月23日の間の平日
午前9時～午後5時

場所

南三陸町役場

● 歌津地区 ●

日時

9月23日～10月23日の間の平日
午前9時～午後5時

場所

歌津総合支所

● 入谷地区（集中受付） ●

日時

9月26日（土）、27日（日）
午前9時～午後7時

場所

入谷公民館

● 戸倉地区（集中受付） ●

日時

9月26日（土）、27日（日）
午前9時～午後7時

場所

戸倉公民館



てんこ盛り商品券の詳細は、広報9月1日号をご覧ください。

☎ 企画課政策調整係 46-1371

移住者が感じる 南三陸町での「幸せ」動画 東北映像フェスティバル 優秀賞受賞

東北映像フェスティバル2020映像コンテスト（東北映像作成社協会主催）で、南三陸町移住・定住支援センターが作成した移住促進動画が見事、優秀賞を受賞しました。

受賞作品は、南三陸町に移住してきた皆さんが暮らしの中で感じている「幸せ」について語っている動画です。

南三陸町の魅力を再発見できる動画となっていますので、ぜひご覧ください！



▼詳しくはこちら

南三陸町公式チャンネル

検索

【Life Style】Feel happiness in南三陸

☎ 企画課・地方創生官民連携推進室 46-1371