

20 歳からの

バランス整う食事術



食事バランスを整えるためには主食(ごはんや麺、パンなど)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜、きのこ、海藻、豆など)をそろえることが大切です。



でも忙しいし・・・
・・・料理は苦手

そんなときは 外食やコンビニも使い方次第！

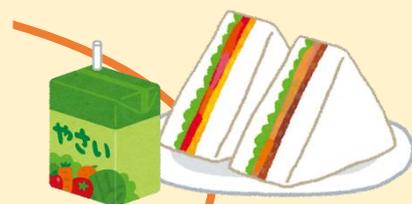
脂ものや甘いものが多い外食やコンビニは
バランスを意識して選ぶことで
心強い味方になります



ラーメンや牛丼などの
単品料理には野菜料理
を組み合わせる



甘いものを食べる時は甘いジュース
よりもお茶や無糖のコーヒーがおすすめ



コンビニでおにぎりやサンドイッチ
を買うときは野菜ジュースやサラダ
も一緒に

食生活お役立ち情報・・・・・・・・・・・・・・・・

○湯沢市 HP「おいしく健康づくり」

管理栄養士が季節に合わせた食と栄養の情報と
簡単なレシピを紹介しています



掲載レシピ例「さば缶のトマトジュース煮」

○農林水産省 HP「みんなの食育」

若者・一人暮らしの人
向けに食事のポイント
を紹介しています



女性のみなさんへ

あなたの体を守る大切なお知らせ

20 歳から市の子宮頸がん検診を受けることができます

受診を希望する方は健康対策課までお電話ください。
日程等の詳細は市の HP からご確認いただけます。
※転出された方は住所地の市町村にお問い合わせください。



婦人科検診



知っておきたい
子宮頸がんのこと



- ・20 代に急増中です！！
- ・早期発見で妊娠の可能性を残した治療が
できます
- ・早期のがんは検診でなければほとんど
見つかりません

◆ 20歳から検診を受けましょう ◆