

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！

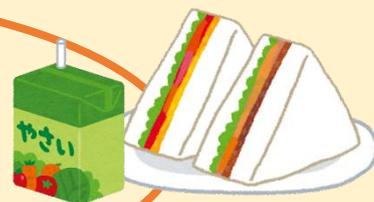
脂ものや甘いものが多い外食やコンビニは
バランスを意識して選ぶことで
心強い味方になります



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

朝食は体の目覚まし時計！

朝食を抜くと勉強や仕事に集中できなったり、体重が増加しやすくなります。まずは自分が食べやすい物を選んで朝食を食べる習慣を身につけましょう。



〇湯沢市 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」

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 ◆