

二十歳になった
みなさんへ

からだはあなたの食べたものでできている

食事のバランス整っていますか

健康で充実した食生活のポイントは主食(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)をそろえることです

でも忙しい、料理が苦手・・・

そんなときは外食やコンビニを上手に使いましょう

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

お役立ち情報

湯沢市 HP

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



おいしく健康づくり



掲載レシピ例「さば缶のトマトジュース煮」

農林水産省 HP

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



みんなの食育



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 ◆