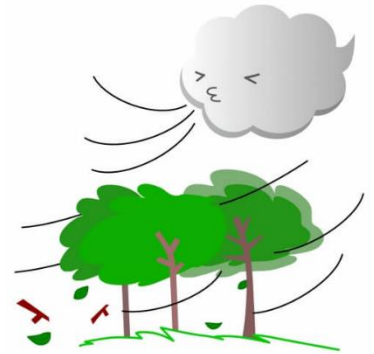


12月になりました。  
 あっという間に12月です。  
 これからの時期、寒さもきびしく、年末の多忙もあります。  
 コロナ感染等、体調管理をしっかりしていきましょう。  
 気の緩みは許しませんよ……。



さて、今回は、「**栄養3・3運動**」を話します。  
 e-ヘルスネットのホームページ「**食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動**」を参考にしました。

「**栄養3・3運動**」とは、…… **聞きなれない言葉ですね。**

健やかな毎日のための**基本的な食生活のあり方を簡単に示した**ものです。



「**3・3**」は**3食・3色**を意味し、

毎日、**朝・昼・夕**の3食と、

**3色食品群**のそろった食事をするよう勧めている運動のことです。

基本的な食生活のあり方をわかりやすく示したものが「**栄養3・3運動**」です。

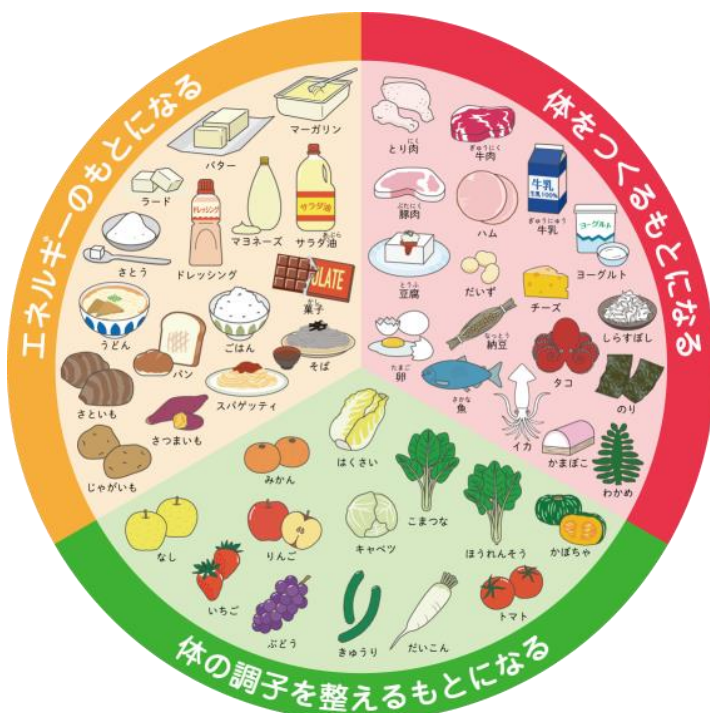
**悪い実例）から簡単に説明します。**

**トーストとコーヒーの朝食を摂っている方には!!**

「**黄色の食品**」だけですから、

「**赤色の食品**」と「**緑色の食品**」からも何かを食べましょう、ということです。

3色食品群を摂っていただきたいので!! 参考にしてください。

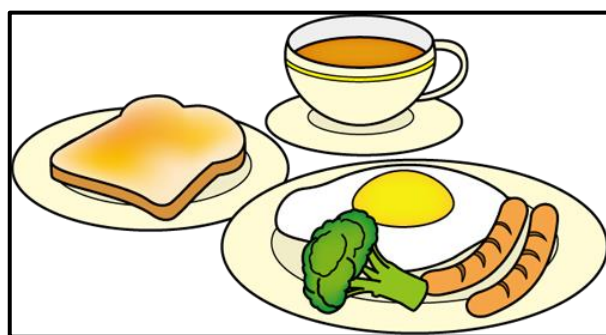
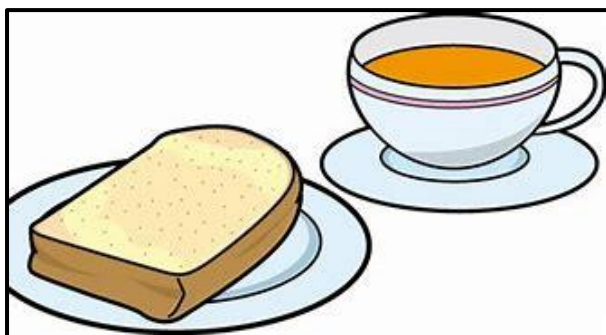


「3色食品群」とは、食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴により、…、

「**赤色**の食品」は、肉、魚、卵、大豆、牛乳などで「血や肉をつくる食品」、

「**黄色**の食品」はご飯、パン、芋、砂糖、油などで「働く力になる食品」、

「**緑色**の食品」は野菜や海藻、果物などで「体の調子を整える食品」です。



簡単ですね



## 「栄養3・3運動」は、

「3色食品群」がそろった食事を毎日、朝・昼・夕の3回食べることで結果的に必要な栄養素をバランス良くとることを目指しています。

現在の食生活を振り返り、食事の大切さや生活習慣病との関係を考え、

「**栄養3・3運動**」が示す基本的な食生活のあり方を実践することは健やかな毎日のために大事なことです。

## 「栄養3・3運動」を実践していただき、

生活習慣病を予防したり、重症化を抑えたり、改善してください。

## よろしかったら...

いつも週末に行っている「ぎふワールド・ローズガーデンでコスモスが満開だった時の写真です。

11月は秋バラやコスモスが咲き、園内のもみじも、週毎に赤くなっていきました。

いろいろなイベントも開催されましたが、

園内のホールでオーケストラの演奏会もあり

芸術の秋を楽しめました。

