

# 自分の食事、見直してみん?

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

元気でいきいき  
暮らしたい〜の

No.38

ほけん福祉課 ☎893-3811



バランスよく食べるのって意外と難しいわ。

朝食が  
「パンとコーヒー」の時は、  
昼食の  
「副菜：野菜など」を  
多めに食べるなど、  
ちょっとした工夫で  
OKですよ。



副菜（野菜、きのこ類、  
海藻類など）

主菜（肉類、魚介類、  
卵、大豆製品など）



主食（ご飯、パン、  
めん類など）

バランスのとれた食事は、  
主食・主菜・副菜がそろっている食事のことです。

## 6月19日(月) サニーアクシスイの店で 食育イベントをします!

バランスのとれた食事を  
テーマに試食やクイズを  
実施します。  
是非ご体験ください。  
おすすめ時短レシピも紹  
介します!

当日は、食生活改善推進員(ヘルスマイト)  
が担当します。  
ピンクのエプロンを目印に来てね。



私たちヘルスマイトは、地域で健康づくりや  
食育活動をしています。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○ 13:00 まで	○	○
午後 2:00~5:30	○	手術	○	/	○	▲

▲第2、4土曜日 午後1:30~4:00  
▲第1、3、5土曜日 午後休診  
休診/木曜午後 日曜祝日

## やまおか眼科

有料広告

院長 山岡 昭宏

いの町新町20-1

TEL (088) 893-5161

■日帰り白内障手術

■OCT (光干渉断層計)