

元気・しん子

健康に関する情報をお届けします

バランスを考えた食事を

健康がまごおり21推進しよう
健康的な生活のためには、
1日3度の食事を規則正しく
とることが大切です。食事が
かたよると、ビタミンB群が
不足し、エネルギーがうまく
燃焼されなくなるため、疲れ
やすさを感じるようになります

す。ビタミンを豊富に取り込
むため、バランスよくいろい
ろな食品を食べることが必要
です。

3つの器のすすめ

食事のバランスを改善する
手だてとして、食卓に次の3
つの器をそろえましょう。

主食（活動するエネルギー
源）：ごはん、パン、めんな
どの穀類の器

主菜（血液、筋肉、骨など
をつくるもの）：肉、魚、卵、
大豆製品などのタンパク質を
主とした料理の器

副菜（体の調子を整えるも
の）：野菜、海藻などの器

頭でわかってはいるけど、な
かなか実行できないという声
をよく耳にします。そこで、
みなさんに5つの提案をしま
す。できることから取り組ん
で、ぜひ、食生活改善に心が
けましょう。

< 5つの提案 >

- 1 海食、主食・主菜・副菜の3つの器をそろえましょう。
- 2 海食10品目以上の食材をとるように心がけ、多様な食品を組み合わせよう。
- 3 毎日、朝ごはんを必ず食べよう。
- 4 手作り加工品・調理済み食品を上手に組み合わせよう。
- 5 外食をする時は、バランスを考えよう。

ジューディの 見たまま感じたまま

蒲郡市国際交流員★ジューディ・ワン

男友達？ 女友達？

アメリカでも交際相手を探
す方法はいろいろありますけ
ど、日本でいう合コンみたい
なものはありません。だから、
外国人の私にとって、とても
面白そうです。でも、どうし
てアメリカにはないのかな、



と考えていたら、男女関係に
ついて、ふと日本へ最初に来
た時のことを思い出しました。
それは、いつものように友
達とお昼を食べていた時のこ
とです。突然不思議なことに
気がつきました。それは、ほ
とんどのテーブルで男女にわ
かれて食べていることです。

友達に、「どうして男女別々
に食べるの。」と聞いたら、
「考えたことない。どうして
かな。」とびっくりしながら、
答えてくれました。

アメリカでは、普通に男女
の友達と一緒に食べていまし
た。アメリカの友達に、日本
でのお昼ご飯の時の写真を見
せたら、「あれ？ 女性ばかり
じゃん。どうして。」と聞か
れました。

日本の生活に慣れてきた私
には、もう不思議ではなくな

ってきていましたが、それを
聞いてあらためて不思議なよ
うに思いはじめました。

それから、私は性別に気を
使うようになったと思います。
食事や映画へ出掛けるときは
女性のみで出かけたりします。
でも、それは日本人の友達と
だけです。外国人の友達なら
ば、たとえば「ガールズ・ナ
イト」のようなものを企画し
なければ、女性だけの集まり
にはなりません。ちょっと不
思議ですね？