

きまたしよくいくだより

新年度始まりましたね！生活環境、生活リズムが昨年度と変わる方が多いのではないのでしょうか！生活のリズムを整えるには食事のリズムを調べてあげることが非常に重要になります！新しい環境に早く慣れるために食習慣を整え元気に過ごせるようにしていきましょう！今月は食育の日もあります！食事について考える月にしてみてくださいね！



4月19日は食育の日!!

農林水産省が定める食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間をそだてるものとされています！食育と健康な歯を育てることに深い関わりがあります。当院も管理栄養士を中心に食育に力を入れています！

【すぐに実践できる食育】

- 一緒にスーパーへ行き県内で生産されている野菜を選ぶ！（地産地消）
- 朝食を欠かさず毎日食べる！
- 一緒にお菓子作りや料理をする！
- 残さず食べることを覚える！（食品ロス）
- プランターや庭でできる簡単な野菜を一緒に育ててみる！（家庭菜園）
- 家族そろってご飯を食べる！（共食）



バランスのよい食事 (一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。おかず3種の調理法や食材が重ならないことを注意してあげましょう！できる範囲で無理せず一汁三菜を取り入れてみてくださいね！



★新生活応援セット★

◎ハビットプロ

歯科医院でしか買えないプロ仕様の洗口液！
歯の表面がツルっとしてすっきりしますよ！



◎Brilliant more W

ステインを浮かせて落とす美白歯磨剤！コーヒーを飲む私でも着色が気にならなくなりました！



◎TePe セレクトシリーズ

密でコシのあるブラシが効率よくプラークを除去してくれます。磨いた後の爽快感スゴイです！



¥2,222 → ¥2,000

