

脂質を取り過ぎていませんか？

昭和50年代から比べて・・・

日本人の脂質摂取量の平均は約**10g増加！**

脂質を取り過ぎると・・・

肥満 中性脂肪 悪玉コレステロール上昇リスク増

洋食から和食にすると・・・



世界でも注目の的！日本の食文化「和食」！



日本型食生活

- ☒ 洋食よりヘルシー
- ☒ 栄養バランスを整えやすい

発行：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

食品ロスを減らしましょう

食品ロスとは・・・

まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。
日本では年間約523万トンもの食品ロスが発生しています。
国民一人あたり毎日おにぎり一つ分の食品を捨てていることになります。



家庭で食品が捨てられてしまう理由は・・・

- 1 食べきれなかった
- 2 傷ませてしまった
- 3 賞味期限・消費期限が切れていた



食品ロスを減らす3つのコツは

1. 買いすぎない
2. 作りすぎない
3. 食べ残さない



容器包装プラスチックはリサイクルを

弁当等のプラスチック容器で、プラマークが付いたものはリサイクルできます。

燃やすごみとして捨てずに、各階の給湯室にある、容器包装プラスチック用のごみ箱に分別して出してください。また、汚れがついたものは軽く水洗いしてください。



発行：伊勢原市 清掃リサイクル課