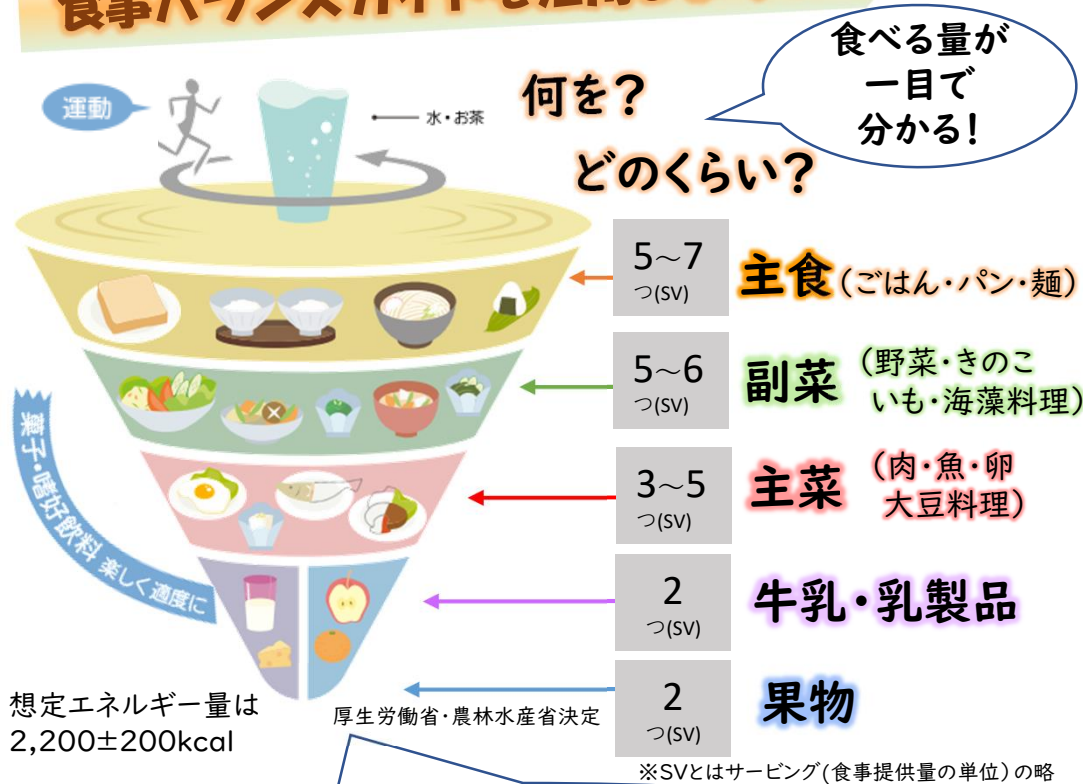


食事バランスガイドを活用しよう！



がんや心臓病、脳卒中も含まれる
生活習慣病の予防につながる

生活習慣病の予防のためには、バランス良く食べることの他にも、次のようなことも心がけましょう！

- 1日3食規則正しく食べる
- うす味を心がけ、塩分は控えめにする
- 揚げ物などあぶらっこいものの食べ過ぎには注意する
- お酒の飲み過ぎに気をつけ、休肝日をつくる

バランスガイドについて
もっと詳しく知りたい方は

Click!



農林水産省HP

発行：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

目指せ食品ロス^{ゼロ}！～冷蔵庫の整理整頓～

冷蔵庫を整理すると・・・

- ◆欲しい食材がすぐ見つかる！
- ◆買い物前に確認しやすいので、 unnecessary 買い物が減る！



＜整理整頓のコツ＞

- ①食品をカテゴリ分けする
- ②それぞれの置く場所を決める
- ③フリースペースを作る
- ④ストックのルールを決める
(期限が近い食品を手前になど)

冷蔵庫を整理して「食品ロス0」を目指しましょう！！

発行：伊勢原市 清掃リサイクル課



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン