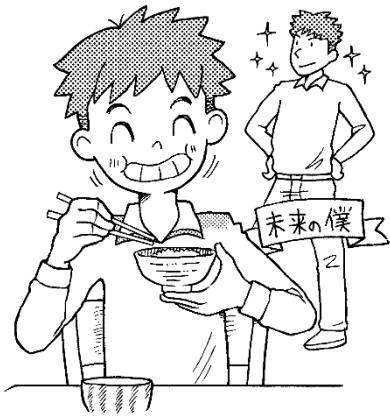


秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。そして、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。



スポーツを楽しむ体をつくる食事の仕方



■ 1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

■ 砂糖の多い食べ物を食べすぎない

糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎるとビタミンが少なくなり、だるさの原因になるので気をつけましょう。

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいのかを考えて実践しましょう。

今日からできる食品ロスを減らす方法

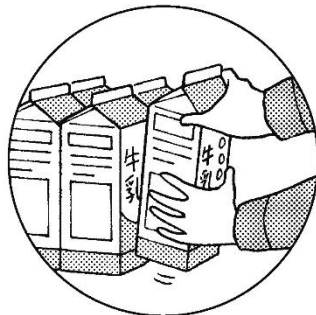
一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに
食べる

すぐに使うなら、
手前の商品を買う

必要な分だけ
買う

期限表示を
正しく理解する



持続可能な社会を目指そう

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容力を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。

