

8月4日 栄養の日

2017年に日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日間を「栄養週間」に制定しました。「栄養」は、からだに必要な栄養素を取り込み、からだをつくることをいいます。

日本人が抱える栄養問題には、「メタボ」といわれる中年期に多い肥満とそれに関連する生活習慣病、食塩の摂りすぎによる高血圧などの他に、若い女性のやせ志向・極端なダイエット、食物アレルギーなどがあります。また、食に関心がなかったり、生活スタイルや食の嗜好が違うなど背景も様々です。

食べ物は豊富にあっても、自分が食べるものを正しく選ぶことが出来ないと肥満・やせなどを引き起こしてしまいます。今日食べたものは未来の自分のからだの一部になるものです。

また、健康なからだ作りは、身体的・精神的に豊かな人生の基礎のひとつになります。自分が何を食べてどう生きていくかをふまえて、**食生活**を見直してみましよう。

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ