

食育セミナーNo.21 身につけよう「選食力」

「食」という字は「人」に「良い」と書きます。食べることは人間のからだや心を良くすることであり、生きるための基本です。食べることで人間のからだは作られ、食べることで健康を維持し、食べることで運動をしたり考えたりするエネルギーを得ます。からだを作るだけではなく、健全な精神をも育みます。だから一食一食の食事が大切なのです。

選食力とは、自分のからだと心の健康を保つために何を食べたらよいのかを見抜く力のことです。

安全で自分にとって必要な食べ物は何なのかを選ぶ力を身につけましょう。

バランスのよい食生活が健康の基本です。健康を保つために必要な食事は、食事バランスガイドを参考に**自分にあった分量の「主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物」**を毎日規則正しく食べる習慣を身につけることから始めましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。