



2018年6月26日発行

早くも夏を思わせるような日差しの強い日が多くなりました。
La Santé では天候に左右されずに、皆様の安全で健康な身体づくり、
医科学的なサポートで応援します。
会員様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。



食事豆知識

食生活のあり方を簡単に示した「栄養3・3運動」

『栄養 3・3 運動』は健やかな毎日のための基本的な食生活のあり方を簡単に示したもので、「3・3」は3食・3色を意味し、毎日「朝・昼・夕の3食」「3色食品群のそろった食事」をとるよう勧めています。

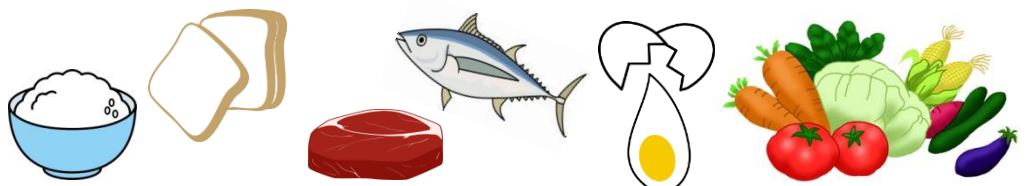
「3食」は、朝食・昼食・夕食の1日3回の食事をしっかり食べることを勧めています。「3色」は、毎食「3色食品群」の食品をそろえて食べることを勧めています。

「3色食品群」とは、食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴で「赤色の食品」「黄色の食品」「緑色の食品」の3つに分類しています。「赤色の食品」は肉・魚・卵・大豆・牛乳などで「血や肉をつくる食品」、「黄色の食品」はご飯・パン・芋・砂糖・油などで「働く力になる食品」、「緑色の食品」は野菜や海藻・果物などで「体の調子を整える食品」です。

このように分類の仕方が簡単で分かりやすいことです。例えばトーストとコーヒーの朝食では「黄色の食品」だけです。「赤色の食品」と「緑色の食品」からも何かを食べましょうということです。

「栄養 3・3 運動」を実践して「3色食品群」がそろった食事を毎日、朝・昼・夕の3回食べることで、結果的に必要な栄養素を質・量共にバランス良くとれるようにすることを目指しています。従来は「3食・3色」の内「3色」のみが言われ「3食」の方は言われていませんでした。しかし最近の特に朝食を食べない人が多いという問題があることから、新たに「3食」が加わってきています。改めて現在の食生活を振り返り、食事の大切さや生活習慣病との関係を考え、「栄養 3・3 運動」が示す基本的な食生活のあり方を実践することは健やかな毎日のために大切なことです。

赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
血や肉をつくる食品	働く力になる食品	身体の調子を整える食品
肉類 肉・ハム…	ご飯類 ごはん・餅…	緑黄色野菜 人参・ほうれん草・かぼちゃ…
魚類 魚・えび/いか・貝・かまぼこ…	パン類 食パン…	その他の野菜 大根・キュウリ・白菜・なす たまねぎ・キャベツ…
卵類 たまご	麺類 そば・うどん・スパゲッティ…	きのこ類 しいたけ・しめじ…
大豆・大豆製品 納豆・豆腐…	いも類 じゃがいも・さつまいも…	海藻類 のり・わかめ…
牛乳・乳製品 牛乳・チーズ…	油類 油・バター・マヨネーズ…	果物類 りんご・みかん…
	砂糖類 砂糖・ジャム・蜂蜜…	



8月スタート♪
キッズダンススクール
生徒募集!

受付開始 7/23 (月) ~

1クラス10名
初心者
でも
大丈夫!



日時：毎月 第1・3日曜 10:30~11:00

対象年齢：3~8歳

入会金：5,000円 (税別)

月会費：2,500円 (税別)

講師：岡 彩香 (健康運動実践指導者)

高校時代チアリーディングNDA全米大会3位メンバー
大学でダンスを学び、キッズダンス指導経験あり



★体験会★ 7月8日 (日) ・ 7月22 (日)

10:30~11:30 1回 1,000円 (税別)

《第11回 La Santé カフェ開催》 = 参加料無料・原則要予約 =

日時：8/25 (土) 開場14:30~、講演15:00~

テーマ：【今からできる 認知症予防!】

手足を動かして認知症を予防し、みんなで楽しく
若々しい脳を作りませんか?

認知症の種類と症状、予防法についてお話しします!

講師：渡部 佳志 (宝田整形外科クリニック 理学療法士)

会場：メディカルフィットネス La Santé スタジオ

動きやすい服で
お越し下さい。



厚生労働大臣認定 健康増進施設

メディカルフィットネス La Santé

〒997-0825 鶴岡市日枝字小真木原88-1

TEL: 0235 (64) 8858

e-mail: lasante@takaradaseikei.com