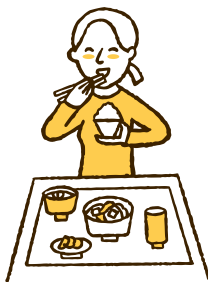


今月のテーマ | 自分の食事のバランスを見てみよう!

バランスの良い食事を…とよく耳にしますが、どんな食事でしょうか。商品検査センターでは、食事のバランスを簡単に確認できる「SATシステム」が体験できます。今回はこの機能を使いながら食事の栄養バランスについてお知らせします。



1食分のバランスがわかるSATシステム

「SATシステム」は、たくさんあるフードモデルの中から自分の食べた献立を再現し、センサーに乗せると一瞬で食事の栄養バランスを評価することができるシステムです。

SATシステム



実際に評価してみました!

選んだ食事はこちら



食べる量や組み合わせを変えてバランスの良い食事に!

この食事は①脂質・食塩が多く②炭水化物が少ない食事でした。何をどう変えればバランスの良い食事にできるでしょうか。

① 脂質・食塩を減らそう

脂質の摂取として考えられるのは、豚のしょうが焼きの豚肉やポテトサラダに使うマヨネーズなどです。今回はポテトサラダを野菜サラダに変更してみました。

食塩の摂取は調味料からが多いです。豚のしょうが焼きやコンソメスープからの摂取が考えられます。調味料を減らす他にカリウム摂ることも、食塩の過剰摂取を防ぐのに有効です。減塩が難しい場合はカリウムを多く含む野菜や果物、海藻類などの摂取を心がけましょう。

② 炭水化物を増やそう

ご飯やいも類で炭水化物を摂取できます。今回はご飯の量を少し増やし、さつまいもを追加しました。

改善後の評価がこちら!

改善後の食事



脂質、炭水化物、食塩相当量が改善され、★5のバランスの良い食事になりました。



バランスの良い食事は食べる量や、様々な食品を組み合わせることがポイントです。また、1食で完璧な食事は難しいため、1週間単位を目標にバランスの良い食事を目指しましょう。皆さんも商品検査センターで自分の食事のバランスを確認してみませんか。興味がある方は、各支所または店舗の担当者にお尋ねください。また、イベントでもSATシステムが体験できる準備をしていますので楽しみにしてください。

子育て情報発信

今月のテーマ 子どものおこづかいの渡し方

電子マネーの普及などで子どもが現金に接する機会が減ることで金銭感覚が薄くなり、「お金はATMでいくらでも出せる」「お店で買物するとお金が減るから、ネットで買えばいいよ」と勘違いしている子どももいるようです。おこづかいで、小さな失敗や成功を子どもが経験できるように見守るためにも、ご家庭でお金について話すところから始めてみませんか。



LPA 竹中 恵子さん



子どものおこづかいの考え方

子どもの成長過程に合わせておこづかいの渡し方は変えられますが、概ね3つに分けられます。

① お手伝いの報酬として渡す 低学年におすすめ!

- メリット 働いてお金をもらう体験。大切に使える
- デメリット おこづかい目的のお手伝いになる

② 必要額(申告制)を渡す 中学年におすすめ!

- メリット 無駄使いがない
- デメリット 自分でやりくりしない



③ 毎月、毎週に定額を渡す 高学年におすすめ!

- メリット 自由に自分で決められる。やりくりができる
- デメリット 途中で足りなくなる

それぞれに長所短所がありますが、家庭ごとにどう考えるかによって渡し方は変わります。小さいうちは一緒に買い物をして、お金の流れを知ることが大切です。子どもと話し合いながら決めていけるといいですね。

モノやお金の価値を知り大切にすることや、欲しいものを全て手に入れることはできないことを知ることで、ガマンすることや予算の中で買い物をすることも体験できます。お金をめぐる環境はどんどん複雑になり、トラブルになるケースもあります。家庭で話し合いながらルールを考えていけるといいですね。

講演会のお知らせ

被災後の家計どうする? 今すぐ見直すお金と保険の備え

誰もが“被災”と無縁ではられない一被災による家計への影響を事前に把握し、今すぐできるお金や保険の適切な準備の方法をお伝えします。

●日時: **2024年10月28日(月) 13:00-15:00**
(12:30より受付開始)

●会場: OKBふれあい会館 3F 301会議室
(岐阜県岐阜市藪田南5丁目14-53)

●定員: 80名 (定員になり次第、締切らせていただきます)

託児あり 先着3名(有料:200円/人) ※事前申し込みが必要です。

●申込方法: 右の二次元コードへアクセスいただくか、コープぎふホームページからお申込みください。
※9月2日(月)午前10時より受付開始となります。

★お寄せいただいた個人情報は、講演会の連絡のほかにコープぎふのご案内に利用する場合がございます。ご承知ください。

【申込締切:10月25日(金)】

お申込みはこちらから



●講師: 清水 香氏

生活設計塾クルー 取締役、ファイナンシャルプランナー(CFP®)、社会福祉士。ひとり親の生活相談に携わるなど社会福祉士としても活動。財務省の地震保険制度に関する委員を歴任。自由が丘産業能率短期大学兼任教員。日本災害復興学会会員。



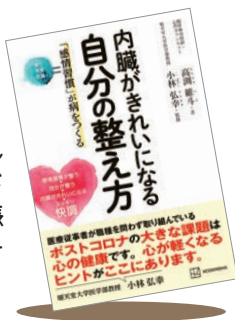
お問い合わせ | コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 9時~17時 月~金曜日(土日休み)

おすすめの本の

内臓がきれいになる自分の整え方

「感情習慣」が病をつくる
著:高淵 維斗 監:小林 弘幸
/ 講談社

15万人の内臓を診てきた検査技師でありながら心理カウンセラーとしても活動している著者が、その経験をもとに感情が体に与える影響を分かりやすく解説。頑張りすぎなくていいという著者のメッセージにポロリと涙しました。あなたの元気の源になる1冊です!(岐阜市 まいどさん)



介護現場歴20年。

著 安藤なつ / 主婦と生活社
メイプル超合金の安藤なつさんによる介護の本です。安藤さんは、介護福祉士の資格も持っていて、介護歴も20年。イラストのまめこさんのほんわかした絵と安藤さんのエピソード盛り盛りで楽しく読めます。介護の大変さだけでなく、楽しさも発信しています。(岐阜市 ちえりーねこさん)



わたしのひとこと

体力には自信があったのですが、75歳を迎え「なに?」と思うような不自由を感じる最近です。人の姿を見ながら年を重ねる事は大変な事と、身をもって感じる今日この頃です。(70代/多治見市 河渡さん)

ヨガを習い始めて1年経ちました。呼吸法を覚え、実践することで体が軽くなりました。娘も生理痛が楽になったと喜んでます。(60代/関市 マロママさん)

わたしのひとこと

