

市販弁当の賢い利用法♪

- ① 栄養成分表示を確認して選びましょう。
(エネルギー700kcal以下、脂質20g以下が目安)
- ② 栄養成分表示がない場合は、次のポイントを意識しましょう。

揚げ物が少ない

弁当箱のサイズが
大きくない

野菜が多い

9月は食生活改善 普及運動の期間です!



この機会に、自分自身の食生活について振り返り、できることから食生活改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。

今すぐ始められる食事改革!! ～ 組み合わせで栄養バランスアップ♪ ～

食事の 選ぶ順番

- ① 主食になる食品を選びます。
- ② 主菜(メインのおかず)・副菜(野菜等のおかず)を組み合わせます。
- ③ 乳製品・果物を選びます。



これらがそろった食事で、栄養バランスアップにつながります。

スマホであなたの1日の食事栄養バランスがわかります ～上手に選んだらいいさあ～

関係リンク: 沖縄県保健医療福祉事業団
「上手に選んだらいいさあ」
<http://kenkou-island.or.jp/index.html>



毎日チェックして上手に
食べたらいよいよ栄養
バランスが大事だよ



どっちを選ぶ??

次の3つのうち、あなたはおどのお弁当を選びますか?



Aのお弁当は揚げ物たっぷり野菜が見当たらず、約1,182キロカロリー(脂質44g)です。Bのお弁当は、Aと同じご飯の量ですが、ひじきやインゲンなど野菜も入っており、揚げ物も少なめで約750キロカロリー(脂質20g)。おかずの種類が違うだけで、こんなにカロリーに差があります。さらに小さめのお弁当のCはご飯少なめ、野菜は多めで約560キロカロリー(脂質14g)です。

お問い合わせ

県健康長寿課 電話:098-866-2209
FAX:098-866-2289

広告

戦後70年 沖縄全戦没者追悼式

沖縄全戦没者追悼式

式典には、来賓の安倍内閣総理大臣、大島衆議院議長、山崎参議院議長及び県内外から遺族関係者など、約5,400人が参列しました。

式典では、追悼のこぼ、平和宣言、「平和の詩」の朗読や来賓のあいさつ等がありました。安倍首相は、あいさつの中で、「沖縄戦から七十年を迎えた本



焼香の様子

6月23日は「慰霊の日」です。県では、沖縄戦で犠牲となった戦没者のみ霊を慰めるとともに、世界の恒久平和を願う沖縄の心を発信する目的で、糸満市摩文仁の平和祈念公園において「戦後70年沖縄全戦没者追悼式」を開催しました。

平和宣言と平和の詩

日、全国民とともに眼を閉じて、沖縄が忍んだあまりに夥しい犠牲、人々の流した血や涙に思いを致し、胸に迫り来る悲痛の念とともに、静かに頭を垂れたいと思います」と述べられました。大島衆議院議長及び山崎参議院議長も戦没者の追悼と平和に対する思いを述べられました。



「平和の詩」を朗読する知念捷さん



翁長知事による「平和宣言」

翁長知事は、平和宣言において、「慰霊の日」にあたり、戦没者のみ霊に心から哀悼の誠を捧げるとともに、沖縄が恒久平和の発信地として輝かしい未来の構築に向けて全力で取り組んでいくこと」を宣言しました。県立与勝高等学校3年知念捷さんは「みるく世がやゆら」と題して、平和について考えた思いを琉歌を交えて表現し、

「みるく世がやゆら
古のあの琉歌よ 時を超え今
世界中を駆け巡れ
今が平和で これからも平和で
あり続けるために
みるく世がやゆら
潮風に吹かれ 私は彼女の記憶
を心に留める
みるく世の素晴らしさを 未来
へと繋ぐ」
と、平和を願う気持ちを詩で朗読しました。



黙祷をする平和行進団の皆さん

慰霊の日の関連行事

追悼式典の当日は、沖縄県遺族連合会の主催により、第54回平和祈願慰霊大行進が行われ、遺族関係者約1,000名が南部の激戦地を行進することで、戦争の悲惨さを改めて認識し、世界の恒久平和を祈願しました。

また、同連合会の照屋苗子会長は、「二度と悲惨な歴史を繰り返さぬよう戦争から学んだ教訓と平和の尊さを次世代に継承し、恒久平和に向けてなお一層精進する」と、追悼のこぼを述べられました。

お問い合わせ 県平和援護・男女参画課 電話:098-866-2500 FAX:098-866-2589

