

# 退職予定者相談会開催

平成19年度に退職を予定されている方を対象に、退職後の医療保険・共済年金及び互助会の事業に係る相談会を日程表のとおり開催します。退職時の手続や退職後の生活設計の参考に、ぜひご参加ください。

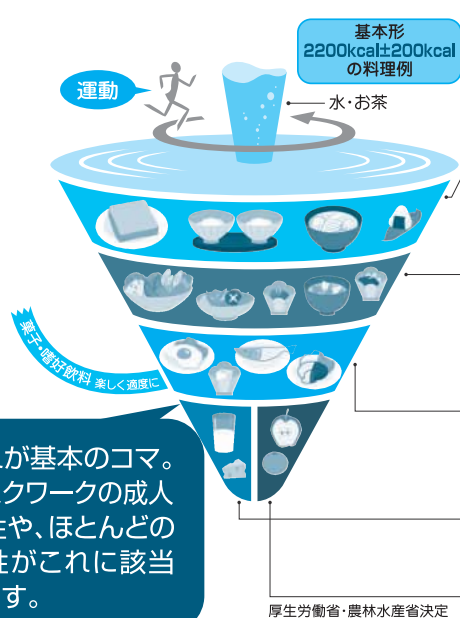
参加希望の方は、各所属の共済事務担当課(係)までお申し出ください。

開催年月日	開催場所	対象範囲
平成19年	8月13日(月)	今治市役所 今治市・上島町
	8月24日(金)	西条市役所 西条市
	9月5日(水)	八幡浜市役所 八幡浜市・伊方町
	9月7日(金)	大洲市役所 大洲市・内子町
	9月18日(火)	新居浜市役所 新居浜市
	9月19日(水)	四国中央市役所 四国中央市
	10月24日(水)	宇和島市役所 宇和島市・松野町・鬼北町
	10月25日(木)	
	11月6日(火)	えひめ共済会館 伊予市・東温市・久万高原町・松前町・砥部町
	11月19日(月)	西予市保健センター 西予市
11月20日(火)	愛南町役場 愛南町	
平成20年	1月23日(水)~24日(木)	松山市役所 松山市
	2月(未定)	えひめ共済会館 全所属所

(注) 一部事務組合等の組合員の皆さんは、原則として主たる事務所の所在する市町を対象とした開催場所へご参加ください。

## 食事バランスガイドを活用しよう

食事バランスガイドは、「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。形はコマのイメージ。食事バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。



これが基本のコマ。デスクワークの成人男性や、ほとんどの女性がこれに該当します。

1日分	料理例												
<b>5~7 主食(ごはん、パン、麺)</b> 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	<table border="1"> <tr> <td>1つ分 ごはん小盛り1杯</td> <td>1.5つ分 ごはん中盛り1杯</td> <td>2つ分 うどん1杯 もりそば1杯</td> </tr> <tr> <td>食パン1枚</td> <td>ロールパン2個</td> <td>スパゲッティー</td> </tr> </table>	1つ分 ごはん小盛り1杯	1.5つ分 ごはん中盛り1杯	2つ分 うどん1杯 もりそば1杯	食パン1枚	ロールパン2個	スパゲッティー						
1つ分 ごはん小盛り1杯	1.5つ分 ごはん中盛り1杯	2つ分 うどん1杯 もりそば1杯											
食パン1枚	ロールパン2個	スパゲッティー											
<b>5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)</b> 2(SV) 野菜料理5皿程度	<table border="1"> <tr> <td>1つ分 野菜サラダ</td> <td>2つ分 野菜の煮物 野菜炒め</td> </tr> <tr> <td>具だくさん味噌汁</td> <td>ひじきの煮物 野菜的煮物</td> </tr> <tr> <td>きゅうりとわかめの酢の物</td> <td>ほうれん草のお浸し きのこソテー</td> </tr> <tr> <td></td> <td>芋の煮ころがし</td> </tr> </table>	1つ分 野菜サラダ	2つ分 野菜の煮物 野菜炒め	具だくさん味噌汁	ひじきの煮物 野菜的煮物	きゅうりとわかめの酢の物	ほうれん草のお浸し きのこソテー		芋の煮ころがし				
1つ分 野菜サラダ	2つ分 野菜の煮物 野菜炒め												
具だくさん味噌汁	ひじきの煮物 野菜的煮物												
きゅうりとわかめの酢の物	ほうれん草のお浸し きのこソテー												
	芋の煮ころがし												
<b>3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)</b> 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	<table border="1"> <tr> <td>1つ分 冷奴</td> <td>2つ分 焼き魚 魚の天ぷら</td> <td>3つ分 豚肉のしょうが焼き ハンバーグステーキ</td> </tr> <tr> <td>納豆</td> <td>まぐろとイカの刺身</td> <td>鶏肉のから揚げ</td> </tr> <tr> <td>目玉焼き一皿</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1つ分 冷奴	2つ分 焼き魚 魚の天ぷら	3つ分 豚肉のしょうが焼き ハンバーグステーキ	納豆	まぐろとイカの刺身	鶏肉のから揚げ	目玉焼き一皿					
1つ分 冷奴	2つ分 焼き魚 魚の天ぷら	3つ分 豚肉のしょうが焼き ハンバーグステーキ											
納豆	まぐろとイカの刺身	鶏肉のから揚げ											
目玉焼き一皿													
<b>2 牛乳・乳製品</b> 2(SV) 牛乳だったら1本程度	<table border="1"> <tr> <td>1つ分 牛乳コップ半分</td> <td>1つ分 スライスチーズ1枚</td> <td>2つ分 ヨーグルト1パック</td> </tr> <tr> <td>チーズ1かけ</td> <td></td> <td>牛乳瓶1本分</td> </tr> </table>	1つ分 牛乳コップ半分	1つ分 スライスチーズ1枚	2つ分 ヨーグルト1パック	チーズ1かけ		牛乳瓶1本分						
1つ分 牛乳コップ半分	1つ分 スライスチーズ1枚	2つ分 ヨーグルト1パック											
チーズ1かけ		牛乳瓶1本分											
<b>2 果物</b> 2(SV) みかんだったら2個程度	<table border="1"> <tr> <td>1つ分 みかん1個</td> <td>1つ分 りんご半分</td> <td>1つ分 かき1個</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>梨半分</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ぶどう半房</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>桃1個</td> </tr> </table>	1つ分 みかん1個	1つ分 りんご半分	1つ分 かき1個			梨半分			ぶどう半房			桃1個
1つ分 みかん1個	1つ分 りんご半分	1つ分 かき1個											
		梨半分											
		ぶどう半房											
		桃1個											

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

下のチャートを参考にして、あなたに必要な1日のエネルギー量を出しましょう。そしてそれに該当するよう、料理例の表をもとに1日に食べる料理の量を調節してみましょう。

年齢(歳)	男性	女性
6~9	1800kcal ±200kcal	1800kcal ±200kcal
10~11	1日に歩行や軽いスポーツ等合わせて5時間程度行っている	1800kcal ±200kcal
12~17		2200kcal ±200kcal
18~69	2200kcal ±200kcal	2200kcal ±200kcal
70以上	2600kcal ±200kcal	2600kcal ±200kcal

1800kcal±200kcal に該当したら

主食を4~5つに、主菜を3~4つに調整しましょう。たとえば主食なら「ごはん小盛り1杯」と「おにぎり2個」を基本からマイナスします。

2600kcal±200kcal に該当したら

主食を7~8つに、副菜を6~7つに、主菜を4~6つに、牛乳・乳製品を2~3つに、果物を2~3つに調整しましょう。たとえば主食なら「ごはん小盛り2杯」を「ごはん中盛り2杯」にします。