

3. 全ての人に健康と福祉を

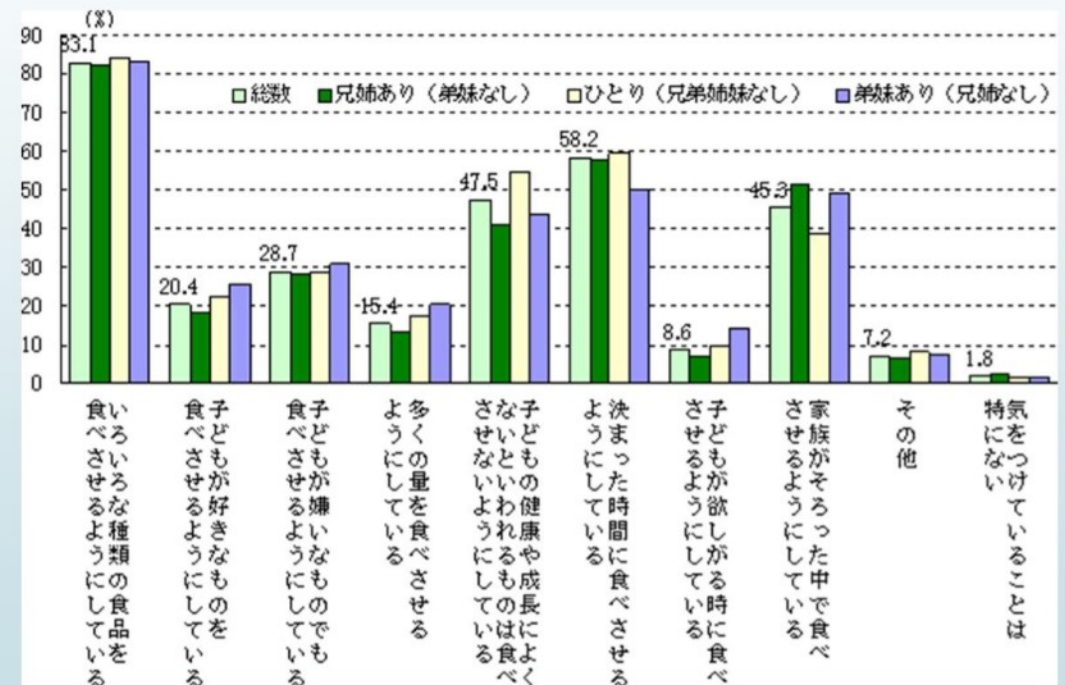
~みんなと一緒に丈夫な体を~

人の食生活について

- 皆さん、日頃健康的な食生活を行っていますか？行っている人もいるとは思いますが、毎日欠かさず行っている人は数少ないと思います。食生活が乱れすぎてしまうと大きな病にかかるリスクが高くなります。例えば、甘いものを摂りすぎてしまうと糖尿病になったり、逆に塩分を摂りすぎると腎臓がやられ最悪腎臓が一つになってしまう可能性だってあります。人間の体は進化の過程で昔よりは強くなっていますが、一つ間違えると命を落とす危険があるということを忘れてはいけません。しかし、毎日健康的な食事をしていれば、そんなことは心配ありません。。

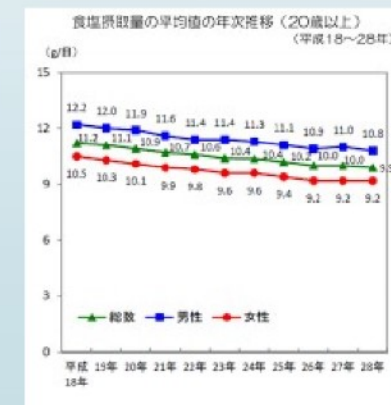
食事に気を付けている割合

たくさんの種類を作るようにしているという人は多くてもその中でも栄養も気をつけて食事を作るのは主婦などにはとても**大変**です。そこで私は簡単に作れ、**手抜きだ**といわれられないような物を作ろうと思いました。それでは紹介していきましょう！



3 全ての人に健康と福祉を

- 私はこの目標をテーマにしていこうと思います。健康な食事をしている人はあまり多くはないですし、日本は健康な食事をしているほうだが他の国はそんなに栄養が取れていない国は少なくありません。
- そこで私はこのSDGsのテーマを掲げ、全ての人に健康になってもらいたいと思います。
- そして誰でも簡単に作れるようなものを紹介していきます。



健康な食事 ～朝～

メニュー

- ・ 目玉焼き
- ・ ウィンナー
- ・ 白米
- ・ 昨日残った野菜の中華スープ

朝は頭を動かすために白米を食べたほうが良いといわれています。皆さんの朝ご飯はどんな感じですか？是非とも参考にしてみてください！



～昼～

▶ メニュー

・ ミートソーススパゲティ

少し失敗してしまいましたが、これは具材をタッパーなどの耐熱容器に入れて電子レンジでチンしたら出来上がりです。とても簡単なので、少し疲れてしまった時などに作ってみてください。



夜

メニュー

- ・ さば缶の炊き込みご飯
- ・ 厚揚げの豚肉甘辛だれ
- ・ 野菜の中華スープ

作るのは朝と夜よりは大変でしたが、どれもうまく作れました。炊き込みご飯はサバが入っているので、今の時期にはピッタリです。熱中症の予防になります。



まとめ

- このように、**時期**に合わせて食事を作って行くことによって、**丈夫な体**になります。最近某ウイルスによりたくさんの方が亡くなったり、誹謗中傷により傷ついている人がいる中栄養をしっかりつけていれば、自分のことを自分で守ることができます。これからも元気にいるためには、健康的な食事をするのが土台になるのではないかと私は思います。最初に掲げたSDGsの中の3の**すべての人に健康と福祉を**、を皆さんも大切にしていってください。



最後まで見て頂きありがとうございました。
皆さんも**参考**に是非やってみてください！
本当にありがとうございました。

