

# ナチュラルライフのすすめ

登録番号 K08-024

平成26年2月1日～3月31日

日頃、私たちが食べたり、使ったりしている物やE  
 管の暮らしの積み重ねが、実は、地球の環境問題や世  
 界の平和の問題など大きな問題と密接につながって  
 います。大量生産・大量消費のシステムから生み出さ  
 れた、私たちの生活の中にある様々な物や生活パター  
 ンを見直していくことが必要だと思います。



いろいろな問題の原因を突き、考え、そして変  
 えること、自分のできる小さなことから行動してい  
 くことを大切に思っています。「気づくこと」「守ること」  
 「実践すること」「続けること」「伝えること」の  
 ことが私のライフワークです。

**ナチュラル・ライフを楽しくま専科**  
 ～私たちの生活を豊かに～

**カロリーコントロールと栄養バランス**

**環境負荷の少ない生活のすすめ**

**自然に優しい暮らしのすすめ**

**家族の食品エネルギー構成例(単位:点)**

食品構成	1割	2割	3割	4割	5割	6割	7割	8割	9割	10割	合計
穀類	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	22.5
肉類	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10.0
魚類	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10.0
卵類	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10.0
豆類	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10.0
野菜類	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10.0
果実類	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10.0
油脂類	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10.0
調味料	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10.0
その他	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10.0

**1日の必要摂取カロリー(kcal)**

あなたの1日のエネルギー必要量は?

例えは、60代女性の目安は  
 $1,950 - 80 = 2,440$  (食あたり約8点)

**1週間の食事例(昼食・夕食)**

**余分なカロリーを減らすのは大変**

余分なカロリーを減らすのは大変  
 例えは、60代女性の目安は  
 $1,950 - 80 = 2,440$  (食あたり約8点)

**重曹とクエン酸でお掃除してみま専科**

天然の無機物質で「炭酸水素ナトリウム」のこと。人体内部にも存在する。

**重曹**

①中和作用・油や汚れは脂肪酸、中和すると水に溶けるながら、水分も取り込む

②消臭・吸湿作用・悪臭を吸収し、さらかな結晶なのでやさい汚れをかきおとす

③研磨作用・タイルの目地などの汚れを浮き立たせる効果

④発泡作用・ミネラル分を挟み込み軟水化するので、油汚れに高い洗浄力を発揮

**クエン酸**

梅干しやレモンに含まれる酸味のもと、デンプンを発酵させて作る健康食品。

①疲労回復・乳酸を分解し生産を抑制する作用

②血流の改善・体内でアルカリ性として作用しサラサラ血液を促進し、老化防止

③キレート作用・ミネラルの吸収を促進し、老化防止

④アルカリ性の中和作用・水垢、石鹸カスなどアルカリ性の汚れを中和させ、おとす

環境負荷が小さく安全性が高い

**洗面所や食器の掃除 重曹の研磨作用**

**クエン酸で手軽なトイレ掃除**

**家族の食品エネルギー構成例(単位:点)**

**1日の必要摂取カロリー(kcal)**

**余分なカロリーを減らすのは大変**

**重曹とクエン酸でお掃除してみま専科**

**重曹生活のススメ**

**重曹やクエン酸の入手先は?**

これ1点!!

これ2点!!

これ2点!!