

The Food Pyramid

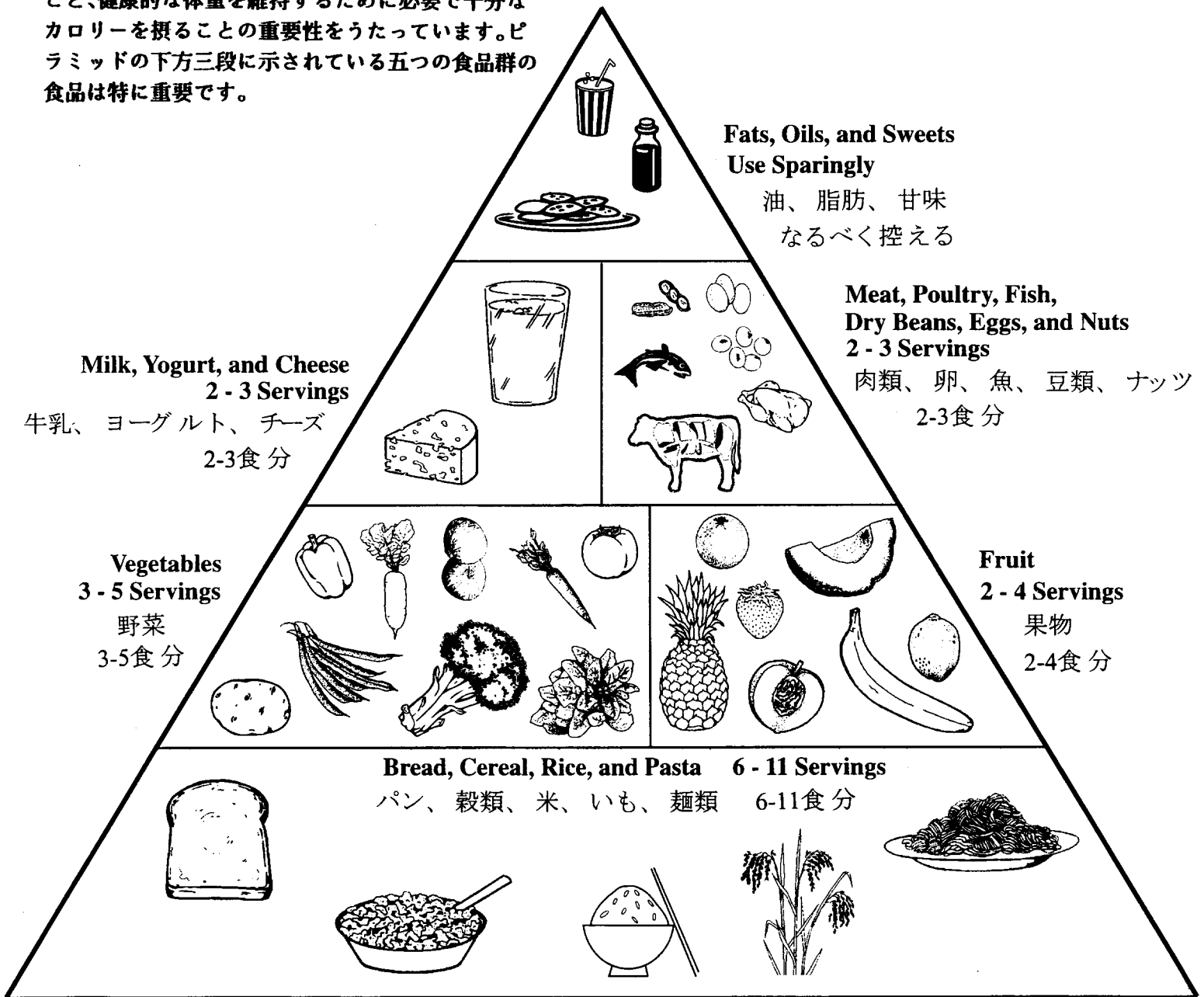
アメリカ食文化圏の食品ピラミッド

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

食品ピラミッドは、健康的な食生活を送るための手引きとなります。食品ピラミッドは、栄養のとれた健康的な食生活を送るためにさまざまな食品を食べること、健康的な体重を維持するために必要で十分なカロリーを摂ることの重要性をうたっています。ピラミッドの下方三段に示されている五つの食品群の食品は特に重要です。

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

個々の食品群は、それぞれ健康を維持するために必要な栄養素を含んでいます。含まれる栄養素は食品グループによって異なるので、ある食品グループの食品を別の食品グループの食品で補うことはできません。どの食品グループも、私達が健康な生活を送るために欠かせないのです。



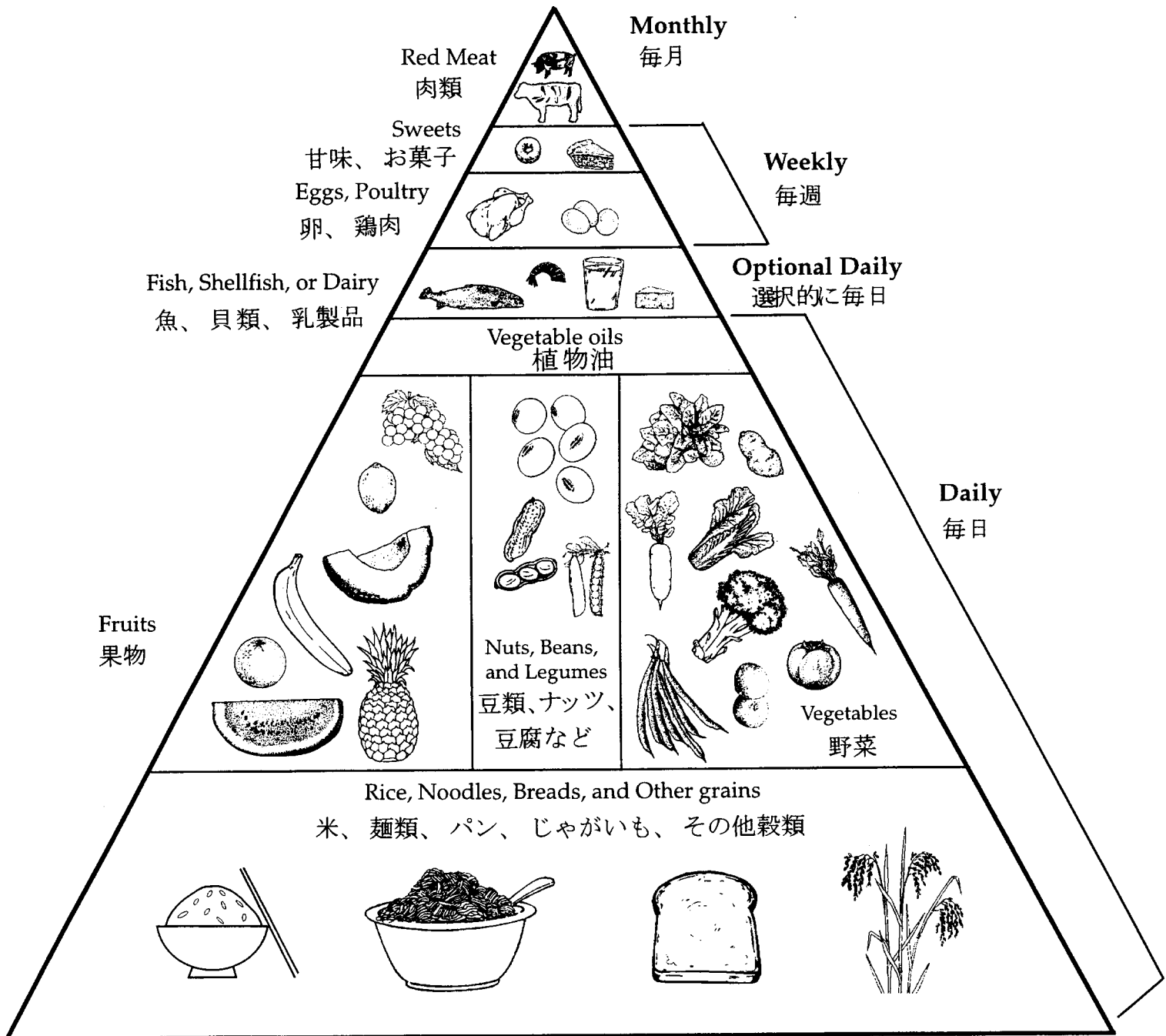
Japanese Language Version

Asian Food Pyramid

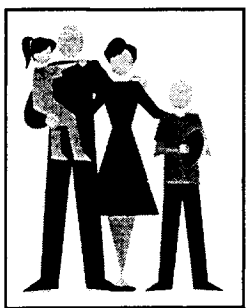
アジア食文化圏の食品ピラミッド

The Food Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that's right for you. Each of these food groups provide some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can't replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

食品ピラミッドは、健康的な食生活を送るための手引きとなります。ピラミッドの個々の食品群は、それぞれ健康を維持するために必要な栄養素を含んでいます。含まれる栄養素は食品グループによって異なるので、ある食品グループの食品を別の食品グループの食品で補うことはできません。どの食品グループも、わたしたちが健康な生活を送るために欠かせないのです。



Japanese Language Version



Better Health Begins With You!

より良い健康はあなたから！

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

毎日6点から11点の低脂肪パン、シリアル、米、または麺を食べましょう。例えば、朝食にオートミール、昼食にサンドウィッチ、夕食に白米を選びます。

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

毎日5点の果物と野菜を食べましょう。例えば、朝食にオレンジジュースを飲み、昼食にサラダを食べ、夕食に緑豆、茹でたジャガイモ、ブドウを食べます。

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

毎日少なくともコップ8杯の清潔で新鮮な水を飲みましょう。

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

鶏肉または魚など低脂肪の肉を食べましょう。

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

スキムミルクとフローズン・ヨーグルトなど低脂肪あるいは無脂肪の乳製品を選びましょう。

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

菓子およびアルコール飲料の摂取は控えましょう。

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

毎日何らかの運動に参加しましょう。ウォーキング、ダンスあるいはゲームをしましょう。

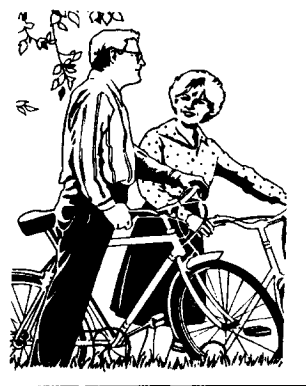
8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

調理にはラードまたは動物脂肪の代わりに植物性油またはカノーラオイルを使いましょう。コレステロールを含んでいないため、植物性油の方が優れています。

Japanese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Nutrition for Mature Adults

成人のためのより良い栄養

1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

毎日コップ6杯から8杯の水を飲みましょう。

2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

ミルク、チーズ、ヨーグルト、骨付の魚、ブロッコリーのような緑黄色野菜など、カルシウムが豊富な食品を食べましょう。カルシウムは丈夫な骨にとり重要です。

3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

ニンジンやオレンジなどの果物と野菜を食べて、ビタミンAとビタミンCをたくさん取りましょう。ビタミンAは目と皮膚に効果的です。ビタミンCは歯茎を健康にし、感染から守ります。

4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

体のエネルギー使用を助ける鉄分の高い食品を食べましょう。鉄分は赤身の肉、家禽類、魚、および乾燥豆に豊富に含まれています。

5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

亜鉛の欠乏を防ぐため、食事に肉、海産物、および家禽類を加えましょう。亜鉛は傷の回復を早めます。

6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

定期的に運動をしましょう。体は太陽の下でビタミンDを作ることができるので、屋外の運動が最適です。

Japanese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Health for Mother and Baby

母と新生児のためのより良い健康

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

アルコール飲料およびコーヒーやソフトドリンクなどカフェインを含む飲物は避けましょう。

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

毎日カルシウムを含む食品を食べましょう。ミルク、チーズ、ヨーグルト、骨付の魚、一部の緑黄色野菜などに含まれています。

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

蛋白質を摂取するため、毎日2点から3点の肉、魚、卵、または乾燥豆を食べましょう。

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

ビタミンとミネラルを摂取するため、毎日少なくとも5点の果物と野菜を食べましょう。例えば、朝食のシリアルにバナナを薄切りにし、午後のスナックにリンゴを選び、ニンジンまたはセロリのスティックを昼食に添え、夕食にブロッコリーとサラダを取ります。

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

6点から11点の無精白穀物を食べましょう。健康とエネルギーに重要です。無精白小麦のパンや玄米などに含まれています。

6. See your doctor early in your pregnancy.

妊娠初期に医師の診断を受けましょう。

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

妊娠中に体重が的確に増加しているか確認しましょう。通常、約11キロから16キロ位の増加です。医師に相談して下さい。

Japanese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Good Food for Kids

子供に良い食品

1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.

カルシウムは骨の発達と成長のために必要です。ミルク、ヨーグルト、骨付の魚、ブロッコリーなどの一部の緑黄色野菜に含まれています。

2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.

鉄分は体のエネルギー生産を助けます。鉄分は赤身の肉、家禽類、魚、および乾燥豆に豊富に含まれています。

3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.

ニンジン、ホーレン草、その他の果物と野菜はビタミンAとビタミンCが豊富です。ビタミンAは明瞭な視覚と健康な皮膚に大切です。ビタミンCは歯茎を健康にし、感染から守ります。

4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.

エネルギーは大切です。パン、米、シリアル、麺から作られます。

5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.

果物、野菜、乳製品、ナッツなど健康的なスナックを選びましょう。こうした食品はソーダ、チップス、菓子に比べ、栄養が豊富で子供の歯にも良いです。

6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.

子供が強く健やかに成長するには、日々の運動が大切です。

Japanese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.

