

# Kumain Tayo at Manatiling Malusog!

Ang kultura ng pagkaing Hapon, "Washoku", ay nakarehistro bilang isang hindi madaling unawaing kultura na ipinahayag ng UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) noong 2013. Kinilala ito sa paggamit ng mga sariwa at magkakaibang sangkap, balanseng nutrisyon, pagpapahayag ng likas na kagandahan, at ang koneksyon nito sa taunang mga kaganapan.

Sa Japan, kung saan kumakain ang mga tao ng masustansiyang pagkaing Hapon, ilan lamang sa mga tao na sobra sa timbang o kulang sa timbang, at maraming mga tao na mahaba ang buhay at malusog. Sa partikular, ang Shizuoka Prefecture ang may pinakamataas na bundok sa Japan, Mt. Fuji, at may pinakamalalim na karagatan sa Japan, Suruga Bay, na sagana sa mga sariwang isda, karne, gulay, at prutas. Bilang resulta, ang Shizuoka Prefecture ay mayroong malaking bilang ng mga taong mahaba ang buhay at malusog. Nais naming ipahayag sa inyo kung "Paano Kumain para sa Kalusugan".



## Mabuting gawi sa pagkain

Nutrisyong balanse  
 Mga kagawian sa pagkain

## Tatlong tip para sa mabuting kalusugan

### Sapat na pag-eehersisyo upang hindi madaling mapagod

Panatilihin malakas ang inyong katawan.  
 Bawasan ang stress



### Katamtamang pahinga

Huwag masyadong magpagod.



Upang manatiling malusog araw-araw, mahalagang igtalaw ang inyong katawan, magpahinga nang mabuti, at kumain nang maayos.

Lalo na, mahalagang kumain nang maayos upang makabuo ng malakas na katawan. Ang kumain ay para mabuhay.

Upang maiwasang makaranas ng mga masasamang karamdaman, kumain nang mabuti at buuin ang inyong lakas para labanan ang mga ito.

Kapag kayo ay nasugatan, kumain nang mabuti upang maging malakas para gumaling agad ang inyong mga sugat.

# Kumain tayo araw-araw upang makamit ang mga nutrisyon na kailangan ng ating katawan.

## Tumutulong na makontrol ang katawan

Bitamina A Bitamina D

Bitamina E Bitamina K

Bitamina B1 Bitamina B2

Niacin Bitamina B6

Bitamina B12 Folic acid

Bitamina C

\* Mayroon pang iba.

## Enerhiya upang mabuo ang mga kalamnan at iba pang mga bahagi ng katawan

Mga Protein

Mga Karbohidrat

Mataba

## Upang makontrol ang kalagayan ng katawan at upang makabuo ng mga buto at ngipin

Sosa

Potasa

Kaltsyum

Posporus

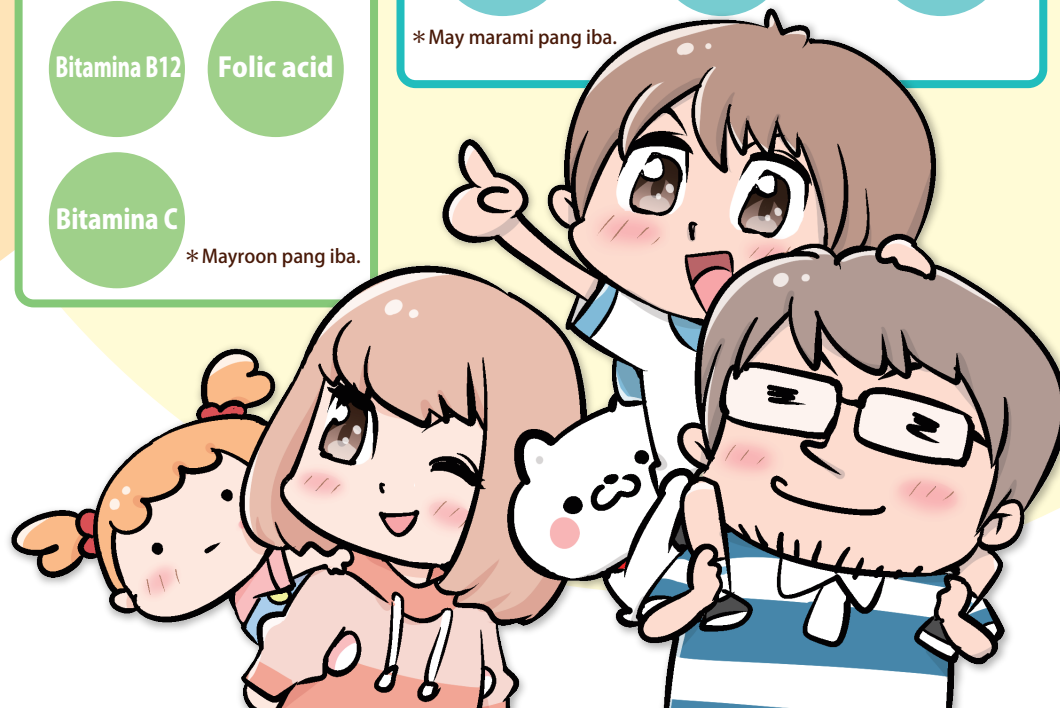
Magnesiyo

Bakal

Sink

Copper

\* May marami pang iba.



# Ang Mga Pangunahing Kaalaman sa Pagkain para sa Kalusugan

**Pangunahing pagkain** : Ito ang mapagkukunan ng enerhiya at naglalaman ng maraming mga karbohidrat.

**Pangunahing ulam** : Ang pangunahing bahagi ng pagkain, na naglalaman ng maraming protina at taba, tulad ng karne, isda, at mga produktong toyo.

**Mga niluto** : Ito ang mga niluto na gawa sa gulay, atbp, at mayaman sa bitamina, mineral, at pandiyeta.

## Mga niluto

Kumain ng maraming gulay, damong-dagat, kabute, patatas, beans, atbp (mga dalawang klaseng luto).

## Pangunahing niluto

Kumain ng mga isda, toyo (mga produktong soybean), atbp minsan sa isang araw. Ang karne ay dapat na mababa sa taba. Limitahan ang mga nilutong malangis sa bawat pagkain.

Bigas, tinapay, pansit, atbp.

## Mga pangunahing pagkain

Sabaw: Uminom nito ng isang beses sa isang araw upang mabawasan ang dami ng asin na inyong nakukuha.

## Mga niluto

Bilang karagdagan, ang mga produktong gatas at pagawaan ng gatas (1 baso ng gatas, 1 tasa ng yogurt) at prutas (2 dalandan, 1/2 mansanas) ay maaaring kunin bilang pagkain o meryenda upang madagdagan ang kinakailangang mga nutrisyon.

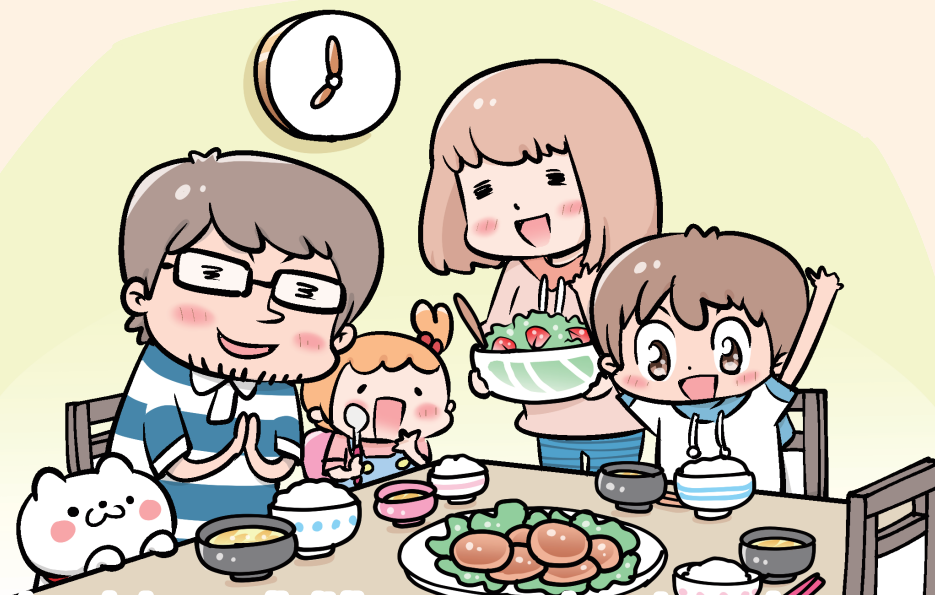
**Kumain ng iba't ibang mga pagkain upang makuha ang mga nutrisyon na kailangan ninyo.**

**Ang pinakasariwa at pinaka masustansyang pagkain ay mga nasa kapanahumang gulay at isda, kinakain na malapit sa kung saan sila nahuhuli.**

**Subukang pumili ng mga pagkain mula sa Shizuoka Prefecture, na mayaman sa mga pagpapala ng dagat at bundok.**

# Paano Makakain para sa Mabuting Kalusugan

- ✓ Kumain ng mga produktong isda at toyo isang beses sa isang araw bilang pangunahing niluto.
- ✓ Kung kumain kayo ng karne bilang pangunahing niluto, pumili ng pagkaing mas mababa ang taba.
- ✓ Kumain ng iba't ibang gulay, kabute, damong-dagat, patatas, beans, atbp.
- ✓ Kumain ng dalawang niluto.
- ✓ Palaging kumain ng agahan.
- ✓ Kumain na hanggang 8 pm hangga't maaari.
- ✓ Ihinto ang pagkain sa gabi. Sa mga araw na kung mahuhuli sa pag uwi, kumain nang kaunti sa gabi o subukang huwag kumain nang labis sa gabi.



**Kung kumain kayo ng iba't ibang mga pagkain at mamuhay ng regular, hindi kayo gaanong magkakasakit. Subukan natin ito.**

Supervisor: Hidekazu Arai, Professor and Registered Dietitian, Faculty of Food and Nutritional Science, University of Shizuoka

Pagpapalano: University of Shizuoka, Healthy Food Innovation Promotion Project, Business Model Study Group, Global Team (namamahala: Sachi Takahata)

Makipag-ugnay: Healthy Eating Innovation Project Office, University of Shizuoka, 52-1 Yada, Suruga-ku, Shizuoka City, 422-8526, Japan Email: kenkoshoku@u-shizuoka-ken.ac.jp

Ang leaflet na ito ay ginawa gamit ang mga pondo mula sa FY2020 Shizuoka Prefecture Healthy Eating Business Model Creation Project.

Paglalarawan: Musashi Maeda

Disenyo: S-Create Co.

Ang leaflet na ito ay nilathala sa Japanese, English, Portuguese, Filipino, at Chinese.

<https://www.livinglabs-shizuoka.jp/> <https://www.u-shizuoka-ken.ac.jp/>

Maaari ninyong i-download ang bawat bersyon ng wika mula sa website na ito. ▶

