

6月は「食育月間」です

問い合わせ
社会健康課 ☎2140

キーワードは「食が育むところとからだ 三食おいしく食べるまち」

市では、平成26年に「大竹市食育推進計画」を策定しました。計画の将来像を「食が育むところとからだ三食おいしく食べるまち」とし、市民一人一人が健康に良い食生活を営めるような環境づくりを目指して取り組みを行っていきます。また、昨年開催した養成教室で、新たに12人の食生活改善推進員が加わりました。今年度は、特に若い世代をターゲットに、料理教室などで郷土料理や食文化の継承を推進します。

※ 詳しくは市ホームページをご覧ください。



「食育」ってなあに？

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と、バランスの良い食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できるようにすることです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みです。しかし、近年食を取り巻く環境が大きく変化の中で、食に関する価値観や、ライフスタイルなどの多様化が進み、さまざまな問題が出てきています。こうした中で、心と身体の健康を維持し、いきいきと暮らすために、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育む食育が重要になっているのです。

毎年6月は「食育月間」。食べ物について改めて考えてみませんか？



野菜を食べて生活習慣病を予防しましょう！（目標350g）

野菜には、健康な生活に欠かせない栄養素がたくさん含まれています

- ①糖尿病予防…食物繊維は、糖の吸収をゆるやかにし、血糖値の急な上昇を抑える働きがあります。
- ②高血圧予防…カリウムは、ナトリウムを体外に排出し、血圧の上昇を防ぎます。
- ③肥満予防…低カロリーで噛みごたえがあり、満腹感が得られるので、肥満予防につながります。
- ④動脈硬化やがんの予防…ビタミンCやβ-カロテンには抗酸化作用があり、動脈硬化やがんを予防します。

◆◆◆◆ 毎月19日は「食育の日」 家族や友達と一緒に食事をしましょう！ ◆◆◆◆

かんたん！健康・料理教室

〜目からウロコのひと工夫〜

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

健康の基本は運動と食事です。「減塩」と聞くと大変そうないメージをお持ちではないですか？

そんなあなたや、高血圧などの持病をお持ちの方、健康な食事作りに興味のある方にもおすすめです。料理だけでなく、家でできる体操も学べます。来年3月まで毎月第1・3金曜日に開催しますので、ぜひお越しください。

総合市民会館

対象 市内在住の方

定員 各回30人（申込順）

参加料

500円（料理教室のみ）

持参品

講義・運動

運動しやすい服装、運動靴、水分補給用飲料、タオル

料理教室

エプロン、三角巾、手拭き

タオル

申し込み

希望する回の各開催日の1週間前までに電話または直接

社会健康課へ。

	とき	内容
第1回	6月17日(金)	講義 運動 高血圧について ～減塩のポイント 有酸素運動
	7月1日(金)	料理教室 減塩でスタミナ料理 ～減塩でもスタミナ料理で夏バテ予防～
第2回	7月15日(金)	講義 運動 たくさん野菜を取る工夫 ～食物繊維を積極的に～ 体幹トレーニング
	8月5日(金)	料理教室 野菜摂取は便秘予防！ 塩分排出で減塩！

※ 第3回以降は改めて市広報でお知らせします。

