

健康は毎日の積み重ねが大切です。このコーナーでは、いつまでも健康で幸せな生活を送るために役立つ情報を紹介していきます。

今月は、食から健康を守るヘルスマイトさんの活動についてご紹介します。

けんこうの 健幸の あしあと

毎日バランスよく
食べてますか？



📅 今月は、ヘルスマイトさん

食事は何といても健康な体づくりの基礎。

そして、私たちが日々活動していくためのエネルギーの素でもあります。食事は生きていくうえで切っても切れないものとなっています。

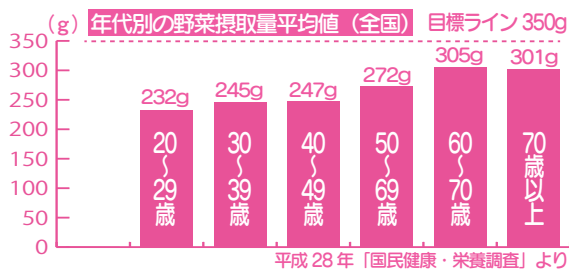
今回は、自分の食生活について振り返って考えてみましょう。

🍴 現在の食傾向はどうなってる？

最近では、日本食の欧米化や過食などにより、カロリーは足りているがその他の栄養バランスの悪い食生活に注目が集まっています。

例えば、血圧の高い方が気にしている塩分。平成28年国民健康・栄養調査によると、男性は10.8g/日、女性は9.2g/日と10年前と比べると減少傾向ですが、男性8g/日以下、女性7g/日以下の目標値には達していない現状です。

また、野菜の摂取量は、下記のグラフから成人1日当たりの目標量350gに達成している年代がないことが分かります。「毎食野菜を食べているから大丈夫」と思っている方も実際は足りていない可能性があります。



🍽️ 食から健康を守る食改さん

そんな食生活の問題を良くしていこうと活動されている方々=食改（ヘルスマイト）さんがいます。

「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに、お隣さん・お向いさんの草の根活動を原点に、地域における健康づくりの担い手として、「おやこの食育教室」や「生活習慣病予防教室」、高齢者の「低栄養予防教室」や日本の食文化の継承のための「郷土料理の伝承」などの食育活動に取り組んでいます。

錦江町では現在17名の会員が毎月定例会で勉強し、地域に戻り、サロンや各地区教室など行い、勉強したことを広める活動をしています。

ヘルスマイトさんになるための
養成講座に参加しませんか？



【ヘルスマイト養成講座を開催します】

8月～12月まで毎月開催。申込締切は、7月31日まで！
問合せ・申込先：錦江町役場保健福祉課 ☎ 22-3044



ママと一緒に
参加したよー
つぎは8月だよ

- 持ち物・エプロン、三角巾、ハンドタオル
- 参加費：無料
- 材料代：500円
- 募集人数：8名
- 問合せ・申込み：保健福祉課 保険衛生チーム ☎ 22-3044

- メニュー：夏を乗り切るランチメニュー
 - 日時：8月7日(火)午前10時
 - 場所：錦江町保健センター
 - りを始めてみませんか？
- これからは暑くなり、食欲が低下しがちな時期に入ります。そんな時期にピッタリな食欲をそそるメニューを作ります。
- ヘルスマイトさんの丁寧な指導のもと、料理は苦手という方でも安心して参加いただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

心と体の健康づくり
ヘルスマイトさんの
健康料理教室を開催