

こんにちは!
保健婦です



▲ 腕まくり男の料理教室より

日置町食生活改善推進員さんの活動

「私達の健康は私達の手で」

健康づくりのための

食習慣改善のヒント

多くの病気はその人の生活習慣が深く関係していることがわかってきました。健康的な生活を取りもどすべく食習慣を改善しましょう。

— 下図 —

町では20人の食生活改善推進員さんが、家庭や地域の健康づくりのためボランティア活動をしています。

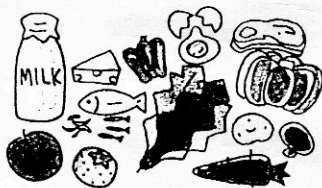
「高齢者料理教室」で一緒に料理をつくったり、「母子の料理教室」では食生活の大切さを紙しばいを使って子供たちにわかりやすく説明しました。また日置町では一人暮らしのお年寄りが多くなったり、高齢者世帯になってしまったため男性も健康を考え「腕まくり男の料理教室」を開催しています。

また骨粗しょう症を防ぐために牛乳製品を気軽に摂ってもらおうと、町の基本健康診査時に検診を受けられた方へ「ヘルシーシチュー」を食べべていただきました。

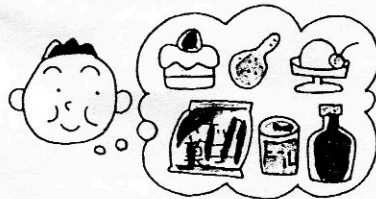
一人ひとりの活動は小さいものですが、今年もいろいろなことを計画していますので、食生活改善推進員さんと一緒に「健康づくり」しましょう。

健康づくりのための食習慣改善のヒント

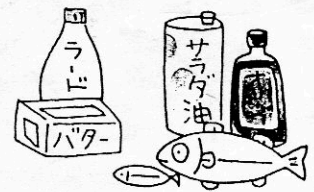
● 1日30食品摂取を目標に



● 食べ過ぎに気をつけ、肥満を予防



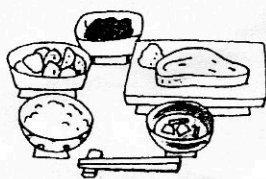
● 動物性脂肪、植物性脂肪、魚類脂肪をバランスよく



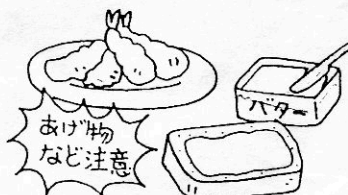
● カルシウム摂取は1日600mgを目標に



● 食卓には、主食、主菜、副菜をそろえる



● 脂肪はとり過ぎないように



● 食塩は1日10g以下を目標に

