

6月は食育月間です！

毎月19日は
食育の日

私たちは食事をして毎日の生活を送っています。食べることは、生涯にわたって大切な心とからだを育み、次の世代を育てていきます。毎月19日は、自分や家族の食生活を見直す、「食育の日」とされています。「食育月間」や「食育の日」を機会に、皆さんも食育に取り組んでみませんか。区役所ホームページでは東住吉区保健福祉センターと東住吉区食生活改善推進員協議会が連携し、家庭の食育を応援するため、旬の食材で簡単な一品料理を掲載していますので、ぜひ一度ご家庭でお試ください。



1つでも
チェックのある方は
野菜が足りないかも
しれません…
健康づくりと生活習慣病の
予防のために、
野菜を1日350グラム
以上食べましょう



かしこく食べよう！元氣をつくろう！

～野菜って足りていますか～

YASAIチェック☑をしてみましょう

■あなたはいくつ当てはまりますか？

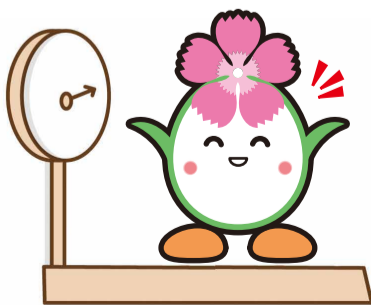
■当てはまるものにチェックを入れてみましょう

- 外食が多い
- 朝食を食べない または食べないことが多い
- めん類や丼物だけで食事をすませることが多い
- 噛むことを意識していない
- 早食いの傾向があり食事時間が短い
- 最近体重が増加 便秘気味だ
- 血圧・血糖値が高め



野菜を「食べる」ことの効果

- 食事全体の摂取エネルギーが減る
→ 肥満予防になる
- 噛む回数が増える
→ 食事時間が延び、肥満予防になる
→ 脳の活性化、歯の健康につながる
- 食事の時、野菜から先に食べると…
→ 血糖値の急上昇が抑えられ、糖尿病予防と血糖コントロール効果がある
→ 満腹感が得られ、食べ過ぎが抑制されて肥満予防になる



野菜に含まれるおもな栄養素と効果

- **ビタミンC**
 - ・免疫機能を高める
 - ・がん、動脈硬化の予防
- **食物繊維**
 - ・脂質異常症予防
 - ・糖尿病予防
 - ・肥満予防
 - ・便秘予防
- **カロテノイド**
 - ・がん、動脈硬化の予防
- **カリウム**
 - ・高血圧予防
- **鉄分**
 - ・貧血予防



健康づくりや食育について学びませんか

健康講座保健栄養コース

食生活のあり方、適切な運動など具体的な知識や方法を学びます。修了後は地域において食育ボランティア(ヘルスマイト)として活動してみませんか。

日時 9月11日(金)・18日(金)、10月2日(金)・9日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)、11月12日(金)・24日(火)
(1コース全9回) 9:30～12:00

場所 区役所 1階

内容 健康に過ごすための食生活、生活習慣病予防のための食生活、健康づくりと運動、調理実習など

対象 区内在住の方

定員 25名(申込み先着順)

申込 8月28日(金)までに窓口、電話にてお申し込みください
保健福祉課(保健)1階13番
☎06-4399-9882