

# 味わって食べよう!!



問合せ 区保健福祉課 2階24番 ☎06-6715-9882 FAX 06-6712-0652

## さいとう 齋藤区長のカミカミレポート

昔と現代の食事の違いについて、食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)の西野会長にお話をうかがいました。



さいとう 齋藤区長

**西野会長** 3,990回は何の数字か、齋藤区長はご存知でしょうか。

**齋藤区長** 今月の「広報IKUNO」を見て、初めて知りました。女王・卑弥呼で知られる**弥生時代と現代の噛む回数**を比べると、こんなにも差があったのですね。

**西野会長** 弥生時代では、食事には山菜やまぐりのように、よく噛まないといけない食材をたくさんつけていたので、自然によく噛むようになっていたんですよ。

**齋藤区長** そうですね。また、よく噛むことで**たくさんの方々の健康への効果がある**ことも知りました。現代は、食事での噛む回数が減少しているんですよ。それでは、噛む回数を増やすためには、どのように心がけたらよいですか。



食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)の西野会長

**西野会長** **野菜は噛みごたえがあるものが多いので**、取り入れていただくために、1面に「カミカミレシピ」をご紹介します。また、「よく噛むための調理の工夫」も参考になさってください。最後に、食事を楽しむことも忘れないでください。

**齋藤区長** 一句浮かびました。「カミカミで **元気がみんなに いくのです**」

**西野会長** 区民の皆さんに元気が広がっていくように、私たちががんばります!

よく噛んで食べよ



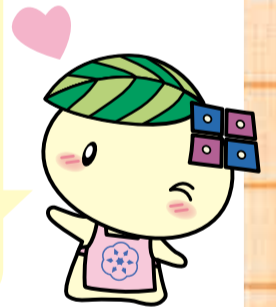
## 食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)



保健福祉センターで開催している「健康講座保健栄養コース」の修了者組織として昭和54年に発足しました。

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくり活動を推進しているボランティア団体です。(現在の会員は113名)

具体的な取組みとしては、キッズクッキングや男性の料理教室、健康展等のイベントを通じて健康づくりを伝達する活動をしています。ピンクのエプロンが目印です。



## 区役所では、食育関連の各種講習会を実施しています

### 健康料理講習会 要申込

日常よく使用する食材を使って、簡単健康料理に参加されませんか。新しい発見がありますよ。

**とき** 7月9日(木) 10:00~13:30

**ところ** 区役所

**対象** 区内在住の方 **定員** 20名(先着順)

**内容** 講話と調理実習

**費用** ひとり500円(調理実習費)

**持ち物** エプロン・三角巾(大き目のバンダナでも可)・手拭きタオル・マスク

**申込み** 6月5日(金)~26日(金)に窓口または電話にて

**問合せ** 区保健福祉課2階24番 ☎06-6715-9882 FAX 06-6712-0652



### 食育ボランティアに参加してみませんか 要申込 無料

### 健康講座 保健栄養コース

**とき** 8月18日(火)、27日(木)、9月1日(火)、16日(水)、29日(火)、10月9日(金)、14日(水)、21日(水)、29日(木) いずれも9:30~12:00

**ところ** 区役所 **対象** 区内在住の方

**内容** 健康に過ごすための食生活、健康づくりと運動、調理実習 他

**問合せ** 区保健福祉課2階24番 ☎06-6715-9882 FAX 06-6712-0652

8月開講

申込み  
7月6日(月)開始  
先着25名

