

# 6月は食育月間

問 健康増進課

食育とは、さまざまな体験を通して、「食の大切さ」と「食」への感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育むことです。食べることは生涯にわたり続くため、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。この機会に自身や家族の食習慣を振り返ってみませんか。

## 1日のスタートは朝食から！毎朝食べましょう

### 朝食の効果

#### ①体が目覚める

寝ている間に低下した体温が上昇し、体が活動するための準備をします。



#### ②集中力・やる気がアップ

脳の主なエネルギー源になるブドウ糖は、体内に大量に貯蔵できません。朝食で補給しましょう。

#### ③排便のリズムが整う

朝食を食べないと、排便のリズムが乱れて便秘になる恐れがあります。

## 地域の食育推進を支える、食生活改善推進員

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域における食育推進活動を担っているボランティア団体です。仲間と一緒に料理講習会（6ページに掲載の「和やかクッキング」など）を実施したり、地区センターまつりに参加したりして、子どもから大人まで地域住民と触れ合いながら、望ましい食生活の普及啓発に取り組んでいます。



食生活改善推進員の研修の様子

### 一緒に活動しませんか？

#### ■食生活改善推進員養成講座

栄養や健康について適切な知識を身に付け、地域で活動する食生活改善推進員を養成する講座です。

時間 9時30分から3、4時間程度

場所 子育て健康プラザ・マーノ

対象者 市内在住で原則全回に参加でき、受講後に食生活改善推進員として活動できる人

定員 15人(先着順)

受講料 1,760円(テキスト、食品成分表代)

申込期間 6月16日(金)～7月18日(火)

ホームページ  
市HPで、推進員の  
活動を紹介しています。



期日	内容
8/10(木)	開講式、調理と食品衛生
8/23(水)	栄養の基礎知識、 栄養バランスのとれた食事*1
9/13(水)	食事バランスガイド、 塩分を控えた食事*1
11/17(金)	年代別の食生活、高齢期の食事*1
12/8(金)	生活習慣病予防、グループワーク*2、 カルシウムの多い食事*1
1/26(金)	食品成分表の使い方、グループワーク*2、 幼児期の食事*1
2/8(木)	グループワーク*2
2/28(水)	グループワークの発表、閉講式

\*1 調理実習。

\*2 テーマに合わせたメニュー作成。

