



～毎年6月は 食育月間／毎月19日は 食育の日～

毎日、何気なく摂っている飲食物すべてが私たちの体を作っています。今は豊かになって食べ物の種類も昔に比べて増えています。多くの食べ物の中から体にいいものを選び、望ましい食生活を送るためには食の知識が重要となっています。『自分の健康は、自分の手で』を合言葉に、この機会に自分の食生活について一度考えてみませんか。



第2次上島町健康づくり計画『食育』

★スローガン

笑顔ひろがる食卓を

★実践目標

○バランスよく食べよう

○食の『わ』を広げよう

★目標に向けての取り組み

一人ひとり・家族の取り組み

- ・食事バランスに気をつける
- ・減塩を心がける
- ・バランスのよい朝食を食べる
- ・早寝、早起きをする
- ・夕食後は飲食しない
- ・家族そろって食事をする
- ・会合や教室、活動に積極的に参加する
- ・地元産の食材の利用に努める
- ・食に関する知識や技術を家族に伝える

★介護予防のための取り組み

- ・食事バランスに気をつけ、生活習慣病を予防する
- ・3食欠かさず、しっかり食べる
- ・家族や知人と食事を共にする機会をもつ
- ・男性、高齢者への食育を行う

バランスって
どうすればいいの？



簡単に食事バランスをとる方法は…

まず、【主食・主菜・副菜】の3つのお皿を揃えます。そして、「手ばかり栄養法」で自分にあった量を摂取しましょう。例えば…

- 野菜は1人1食につき、
生の状態だったら両手いっぱい
加熱後のものと片手いっぱい

- 肉・魚などの主菜は、てのひらサイズ

詳しく知りたい方は、生名・岩城保健センター管理栄養士に、おたずねください。



まずは自分の食生活を振り返り、健康づくりのためにできる事から取り組んでみましょう。そして『自分の健康は、自分の手で』を合言葉に、健康の輪を家族・地域へ広げ「笑顔でつくる元気島」を目指しましょう。

保健センターでは、健康づくりのための健康相談を始め、健康講座や料理教室等の各種健康教室を実施しています。お一人でもお気軽に、また、ご近所お誘い合わせてご参加ください。そのほか、地域の健康づくりを応援する出前健康講座も実施しています。地域の集まりや仲間との健康づくりの一助に、是非ご利用ください。

食育教室「ぱくぱく・きっず」in 保育所

様々な食体験を通して子どもの時から食に関心を持ってもらおうと、保育所や地域の方と連携してお話やクッキングなどを行っています。

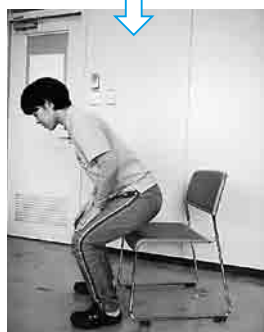
お箸の練習や、自分達で育てたトマトでケチャップ&スパゲティ作り♪今年はおばあちゃんの味・味噌作りに挑戦するぞ!!



★今月号の担当★
管理栄養士
澤田めぐみ



元気アップ体操、検診等ガイド



激しい運動はできないから、と体力づくりをあきらめていませんか。日常生活の中にも、意識をして体を動かすことで良い運動の機会となる動作がいくつもあります。体力づくりのため、無理のない日常の運動を継続することが大切です。

①おじぎをして立ち上がる
手すりや机を引っ張るのではなく、前方に重心を移動し、押して立ち上がる。勢いをつけずに行いましょう。

②ゆっくり座る
しりもちをつかないように踏ん張って。前かがみになり過ぎないように。

CATV11チャンネル
10時・14時・18時に
放映中!

椅子でスクワット

足は肩幅に開いて。動作をゆっくり行うほど、運動強度が上がります。

元気アップ体操

6月

健康相談・リハビリ教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆生名保健センター TEL 74-0911

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)		
1日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
8日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
15日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
22日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
29日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
総合健診 (特定健診★20P・がん検診★10P)		
3日(水)	8:00~14:00	生名小屋内運動場
4日(木)	8:00~14:00	生名保健センター
5日(金)	8:00~10:30	生名保健センター
健康相談 (★5P)		
9日(火)	10:00~11:00	生名公民館
25日(木)	10:00~11:00	立石港務所
いきいき体操 (★5P)		
15日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
29日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
おたっしゃクラブ (★5P)		
17日(水)	10:00~12:30	生名公民館
18日(木)	10:00~12:30	生名保健センター
食中毒予防講習会 (★5P)		
25日(木)	14:00~15:00	弓削地域交流センター
まめっこクラブ		
26日(金)	10:00~12:00	生名保健センター

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120

膝痛・腰痛予防教室 (★10P)		
17日(水)	13:30~15:00	高井神公民館
健診結果説明会・特定保健指導 (結果説明★5P・保健指導(1クール)★5P)		
23日(火)	9:30~16:30	魚島保健福祉センター
26日(金)	10:00~14:00	高井神公民館

◆弓削保健センター TEL 77-3700

地域リハビリ (おたっしゃクラブ) (★5P)		
4日(木)	10:00~12:30	下弓削中央集会所
9日(火)	10:00~12:30	狩尾集会所
10日(水)	10:00~12:30	弓削開発総合センター
11日(木)	10:00~12:30	久司浦集会所
12日(金)	10:00~12:30	弓削保健センター
健康相談 (★5P)		
16日(火)	10:00~11:00	せとうち交流館

◆岩城保健センター TEL 74-0755

育児教室 (★5P)		
4日(木)	10:00~11:30	岩城保健センター
離乳食教室 (★5P)		
23日(火)	9:30~11:30	岩城保健センター
にこにこ広場 (★5P)		
23日(火)	14:00~16:00	岩城開発総合センター
健康相談 (★5P)		
29日(月)	10:00~11:00	コミュニティセンター