

食の「わ」を広げよう

一月は家族や友人、地域などで、みんなで集まって飲食をともにする機会も多いのではないのでしょうか。この機会に、みんなで食の「わ」を広げませんか。
地域の良さや地元食材のおいしさ、作り手への感謝の気持ちなど、改めて感じることや、新しい発見があるかもしれませんね。

和食

今や世界から注目される和食。肉類・魚介類・大豆製品・野菜など様々な食材を組み合わせた栄養バランスに優れた日本型食生活を実践して、生活習慣病を予防しましょう。
また、お雑煮やおせち料理などを作って、家庭の味、地域の味を堪能しているご家庭も多いと思います。
おばあちゃんの味、おふくろの味を子供や若い世代に伝える食文化伝承のよい機会ではないでしょうか。



輪食

みんなで食卓を囲み、楽しく食事をして家族のきずなを深めましょう。
家族そろって食事をしたり子供と一緒に食事の準備をしたりすること
は、子供たちが食事の所作やマナー、調理技術などを身につけることにもつながります。
また、老人クラブや地域の行事などに参加し、一緒に食べる輪を広げることも大切です。



環食

「いただきます」「ごちそうさま」。食材や生産者、料理を作ってくれた人などへの感謝の気持ちをもって食べものを大切にしましょう。感謝の気持ちを持つことは人間性を育むことにもつながります。
地産地消として、地域で採れた新鮮な旬の食材を食



べることは、栄養価アップにつながる、ひいては食品流通のコスト削減にもなります。
また、食の面からも食品ロス（売れ残りや食べ残しなど、食べることができないのに捨てられてしまう食品）の削減など、自然や環境をみんなで考えるいい機会です。
生産から食卓までの食べ物の循環に目を向け、自然や環境に配慮しましょう。

食の

わ



食は人が生きていくうえで欠かせないものであり、毎日の暮らしの一部です。食の「わ」を広げ、心とからだの健康につながりましょう。
一人ひとりができることから始めることで、家族、そして地域へと「わ」が広がっていき、次の世代を育んでいきます。
みんなで食の「わ」を広げ、楽しい食生活を送りましょう。

今月の担当
管理栄養士
澤田めぐみ



CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

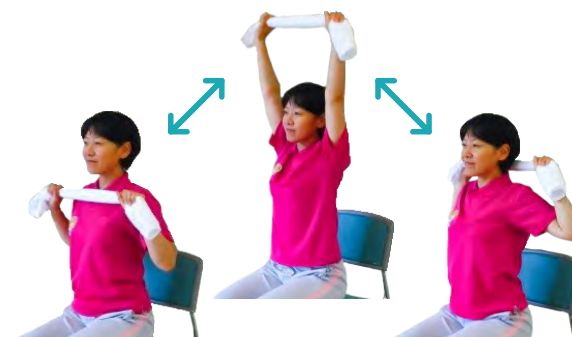
元気アップ体操

ータオル体操1ー

寒い日が続くと、こたつや暖房から離れられなくなり、体を動かすことさえおっくうになりますね。そんな時期こそ、すぐ手の届く場所にタオルを置いてみませんか。寒くて縮こまりがちな体を大きく動かし、活動を始めるきっかけにしましょう。
テレビCMの合間など、日常の隙間時間を上手に活用するのもおすすめです。

背伸びの運動 5～10回

背伸びをして、リズムカルに前後に腕を下ろす。



体側伸ばし 3～5回

息を止めずに吐きながら



岩城保健センター ☎74-0755

はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00 ～ 11:00 岩城保健センター1階トレーニングルーム

健康相談★

17日(水) 10:00 ～ 11:00 コミュニティセンター

にこにこ広場★

18日(木) 10:00 ～ 12:00 北集会所

23日(火) 14:00 ～ 16:00 岩城開発センター

育児教室★

23日(火) 10:00 ～ 11:30 岩城保健センター

1月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削保健センター ☎77-3700

のびのびひろば★

5日(金) 10:00 ～ 11:00 弓削保健センター

健康相談★

9日(火) 10:00 ～ 11:00 せとうち交流館

おたっしゃクラブ★

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

18日(木) 10:00 ～ 12:30 下弓削中央集会所

31日(水) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

認知症予防教室★ ※各回内容が異なります。

10日(水) 13:30 ～ 15:00 弓削保健センター

23日(火) 13:30 ～ 15:00 弓削保健センター

生名保健センター ☎74-0911

健康相談★

11日(木) 10:00 ～ 11:00 3分団集会所

はつらつ教室自主活動★

15・22・29日(月) 13:30 ～ 14:30 生名保健センター

いきいき体操★

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

まめっこクラブ

18日(木) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

おたっしゃクラブ★

24日(水) 10:00 ～ 12:30 3分団集会所

魚島保健福祉センター ☎74-1120

体操教室「あおぞら」★

11日(木) 14:00 ～ 15:30 魚島地域交流施設

健康相談★

後日周知 13:30 ～ 16:00 魚島保健福祉センター

15日(月) 9:00 ～ 10:30 高井神公民館