

考えてみよう

「大人の食育」

「食育」という言葉を一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。  
食育は、保育所や学校などで取り組みが行われ、子どもたちにはおなじみの言葉になってきたと思います。

毎年6月は食育月間

毎月19日は食育の日

取り巻く大人の食に関する関心度の違いが、大きく関わっていると言われています。食に関心がある家庭の子どもは食に興味を持ち、関心が薄い家庭の子どもは食への興味が薄いのです。

大人の食育

大人の食育には、  
◎健全な食生活を実践し、次世代へ伝える  
◎食文化や食の知識・体験を次世代に伝える  
という大きな役割があります。

同じような食環境の家族や子どもたちの将来の健康は果たしてどうなっているのでしょうか。  
この機会に少し立ち止まって、自分や家族の食生活や食環境について振り返り、大人の食育について考えてみましょう。  
食に関することをはじめ、健康保持・増進や病態に関するご相談など、健康づくりに一助に、保健センターを是非ご利用ください。自分自身に合った改善策や方法を一緒に見つけていきましょう。

食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を身につけて健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食育って子どもだけじゃないの？と思われる方も多いと思います。それは、「間違い」です。

食育は、生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん大人になっても「食育」は重要なことです。

子どもへの影響

今、課題となっているのは大人の食育です。

子どもの「食の格差」(マナーや食育、食材の名前を知っている等)は、子どもを

増加や高齢者の低栄養傾向など、健康面での問題も指摘されています。  
上島町特定健診の結果(平成25年度・28年度比較)をみると、男性はすべての項目(BMI、血圧、ヘモグロビンA1c、中性脂肪など)において悪化傾向、女性も血圧、ヘモグロビンA1cが悪化傾向となっています。

食育で育てたい

「食べる力」=「生きる力」

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 食べ物やつくの人への感謝の心
- 食文化を理解し伝えることができる



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  
—タオル体操—

若い人なら軽いケガ程度ですむ転倒も、高齢者には、寝たきりにつながる重大事故となる危険性があります。転倒予防には、身体の状態にあわせて生活環境を整える生活環境を整えると同時に、筋力やバランス力等、身体機能の低下を防ぐことが重要です。歩くだけでは十分に鍛えることができない「踏ん張る力」を膝関節に負担をかけない体操で強化していきましょう。

膝伸ばし10秒キープ

タオルを落とさないように膝ではさみ、片足ずつ膝伸ばし10秒キープ。上級者は背もたれにもたれず、高く足を上げましょう。

左右交互に10回ずつ  
1日3セット



タオルたぐり寄せ

タオルを床に伸ばし(絨毯の場合は新聞を敷き、その上にタオルを伸ばす)、足の指握りこむ力でタオルをたぐり寄せる。

30回を1日3セット



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

特定健診・がん検診 ★

5/30日(水) 8:00 ~ 11:00 岩城保健センター

13:00 ~ 14:00 岩城保健センター

5/31日(木) 8:00 ~ 11:00 岩城保健センター

13:00 ~ 14:00 岩城保健センター

6/1日(金) 8:00 ~ 11:00 岩城保健センター

健康相談 ★

7日(木) 10:00 ~ 11:00 コミュニティセンター

21日(木) 10:00 ~ 11:00 長江公民館

にこにこ広場 ★

19日(火) 14:00 ~ 16:00 岩城開発センター

育児教室 ★

22日(金) 10:00 ~ 11:30 岩城保健センター

6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

おたっしやクラブ★

6日(水) 10:00 ~ 12:30 弓削開発総合センター

7日(木) 10:00 ~ 12:30 久司浦集会所

14日(木) 10:00 ~ 12:30 下弓削中央集会所

27日(水) 10:00 ~ 11:30 下弓削中央集会所

健康相談★

12日(火) 10:00 ~ 11:00 せとうち交流館

まめちびクラブ★

13日(水) 10:00 ~ 11:30 せとうち交流館

生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動 ★

毎週月曜 13:30 ~ 14:30 生名保健センター

いきいき体操 ★

11日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

25日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

特定健診・がん検診 ★

6日(水) 8:00 ~ 14:00 生名保健センター

7日(木) 8:00 ~ 14:00 生名保健センター

8日(金) 8:00 ~ 10:30 生名保健センター

健康相談★

21日(木) 10:00 ~ 11:00 3分団集会所

おたっしやクラブ ★

13日(水) 10:00 ~ 12:30 3分団集会所

14日(木) 10:00 ~ 12:30 西浦集会所

育MENクラブ★

18日(月) 10:00 ~ 11:00 生名保健センター

魚島保健福祉センター ☎74-1120

健康づくり教室「あおぞら」★

15日(金) 10:00 ~ 12:30 魚島保健福祉センター

歯科検診

6日(水) 10:00 ~ 16:00 魚島保健福祉センター

健康相談 ★

22日(金) 9:00 ~ 10:30 高井神公民館

健診結果説明会 ★

29日(金) 9:30 ~ 16:00 魚島保健福祉センター

食中毒から身を守りましょう

●問い合わせ 今治保健所生活衛生課  
☎0898-23-2500(代)

高温多湿になるこれからの時期、「食中毒防止の三原則」を徹底し、食中毒の発生を防ぎましょう。適切な衛生管理に関する正しい知識を学ぶために、講習会を開催します。お気軽にご参加ください。

◆「食中毒予防講習会」の開催について◆

日時：6月14日(木) 午後2時~3時

場所：弓削地域交流センター

講師：今治保健所生活衛生課

食品監視グループ 食品衛生監視員

※講習会のお問合せ

岩城保健センター ☎ 74-0755

生名保健センター ☎ 74-0911

食中毒防止の三原則

菌を  
つけない!

- 調理前だけでなく、調理中(生肉・生魚に触れた後、トイレの後など)もこまめに手を洗いましょう。
- 生肉や生魚を扱ったまな板や包丁は、使用の都度よく洗いましょう。

菌を  
増やさない!

- 購入した生鮮食品は早めに冷蔵庫に入れましょう。
- 調理した食品は早めに食べましょう。
- 時間が経ちすぎた食品は思い切って捨てましょう。

菌を  
やっつける!

- 加熱して食べる食品は、中心部まで十分火を通しましょう。
- 使用したまな板、包丁、ふきん、スポンジなどは、漂白剤や熱湯を使用して消毒しましょう。