

9月は 食生活改善普及月間です

「大事な人のため、自分のため」
毎日プラス1皿の野菜を食べて健康生活へ

食生活は健康と深く関わっています。適量で主食・主菜・副菜のそろった食事をすることは、健康的な食生活の基本です。

「食」を取り巻く問題

生活水準が向上する中、欧米化の食生活に変化したことや、ライフスタイルや価値観・ニーズが高度化・多様化し、核家族や単身世帯の増加などから「食」の外部化（※）が進んでいます。

この現代の食生活を背景に、栄養の偏りや食習慣の乱れに起因する肥満や生活習慣病の増加など「食」を取り巻くさまざまな問題が生じています。

※外食、調理食品、惣菜や弁当を利用するなど、家庭で行われていた調理や家事を家の外に依存すること

「野菜を「毎日プラス1皿」

平成22年国民健康・栄養調査結果によると、1日に必要とされる野菜の摂取量の目標値が350gであるのに対して、実際の摂取量は、成人の平均で282g、20歳代では平均233gと少なく、改善がみられていません。毎日の健康は、バランスのとれた食

事からであり、1日に必要とされる野菜の摂取量は日本人の平均的な摂取量にもう1皿加えた量に相当します。「毎日プラス1皿」を合言葉に、意識して野菜を摂取し、理想的な食生活に近づけていきましょう。



久喜市食生活改善推進員協議会をご存知ですか

久喜市食生活改善推進員協議会では、市民の皆さんが改めて食生活の重要性を認識し、食生活改善が日常生活で実践できるように「バランスのよい食事」について普及啓発を行っています。同協議会は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに活動しているボランティア団体です。今回は市内4つの支部ごとに、その活動の一部を紹介します。

問合せ 各保健センター(中央・☎21・5354 / 菖蒲・☎85・7021 / 栗橋・☎52・5577 / 鷲宮・☎58・8521)

久喜支部

主な活動場所 中央保健センター
主な活動 ゆうゆうプラザ、いきいきクッキングの協力、正月料理講習会、男性の料理教室、おやこ料理教室など

“支部会員からひとこと”
地域の皆さんが良い食生活を身に付け、生涯健康に暮らしてもらうことを願い、日々活動しています。また、多くの皆さんと「食」について考えていきたいです。



▲子どもたちと一緒に作った料理

菖蒲支部

主な活動場所 菖蒲保健センター・農業者トレーニングセンター

主な活動 小学生のおやつ作り教室、公民館事業の協力など(郷土料理教室など)

“支部会員からひとこと”
会員が、参加者の方々と一緒に学ぶつもりで活動しています。「楽しみながら」をモットーに、会場にはいつも笑顔があふれています。



▲おやじ講座

栗橋支部

主な活動場所 栗橋保健センター
主な活動 ゆうゆうプラザ、ママの料理教室、栗橋やさしさときめき祭でのヘルシーメニューの提供など

“支部会員からひとこと”
「自分の健康は自分で守る」をモットーに地域の皆さんと楽しく元気よく、バランスのとれた食事づくりを通して食生活について考えていきたいです。



▲バランス栄養講座

鷲宮支部

主な活動場所 鷲宮保健センター・鷲宮公民館

主な活動 デイケア料理教室、はじめてクッキング、コスモフェスタでの減塩料理の試食提供、花寿司(千葉県郷土料理)作り講座、1日体験講座など

“支部会員からひとこと”
私達は、いつも楽しく料理作りをしながら豊かな心と健康づくりを進めています。



▲バランス栄養講座

食生活改善推進員(愛称:ヘルスメイト)は、これからも「食」の大切さを地域の皆さんに広く呼び掛け、身近な家庭や地域から食習慣を見直し、改善しながら、健康づくりを推進していきたいと思い、たくさんの事業を開催していく予定です。会員一同、皆さんの参加をお待ちしています。

—久喜市食生活改善推進員協議会—

※事業や入会方法等については、各地区の保健センターへお問い合わせください。