

6月は食育月間

おいしいね、たのしいね、たべるとってだいじだね



食べることは、私たちが生きていくためにとても大切なことです。日々の忙しさの中で、食べることの大切さを忘れていませんか？この機会に、食べることについて考えてみましょう。詳しくは、[千葉市 食育](#)

食育月間啓発イベント「食育のつどい2023」

日時 ①6月19日(月)～29日(休)9:00～21:00 (19日は13:00から、29日は15:00まで)、②6月30日(金)10:00～18:00、7月1日(土)10:00～15:00
会場 イオンマリニピア店4階イベントスペース
内容 ①栄養バランスや地産地消などについて紹介するパネル展、②A食育講座 (開6月30日(金)10:30～11:00=フレイル予防、11:30～12:00=肥満の予防・改善 各先着15人)、B野菜クイズやおすすめ給食レシピの紹介など
申込方法 ②A6月20日(火)までに電話で、健康推進課へ。



食生活改善推進員(ヘルスマイト)として活動しませんか？

食を通して地域の健康づくりのボランティア活動を行う、食生活改善推進員を募集しています。栄養・食生活の講話と調理実習を通して食について学び、幅広い世代に食の大切さを伝えませんか。
活動場所 保健福祉センターや公民館など
活動内容 ・子どもたちに和食や食文化を教えます。
 ・食事のバランスや減塩の工夫などを学び、幅広い世代に食の大切さを伝えます。



活動歴15年以上のヘルスマイトさん

料理は初心者でした。最初は難しいこともあり、子ども向けの活動は馴染めないのでは、と不安も色々ありましたが、やり始めてしまえば大丈夫。何でも経験と思って活動しています。

肥満を予防しましょう！

千葉市では、20～60歳代の男性3人に1人が肥満であり、子どもの肥満も増えています。肥満は体内の脂肪が増えすぎた状態で、生活習慣病の発症につながり、脳出血、心筋梗塞、糖尿病性腎症など多くの病気を引き起こします。肥満を予防するため、まずは食生活の見直しが必要です。

食事の見直しポイント

食事量

自分に合った適切な食事量を心掛けましょう。揚げるより、焼く・蒸す・ゆでる・煮るなどの調理法がおすすめです。



バランス

主食・主菜・副菜をそろえましょう。野菜、特に緑黄色野菜を多めにし、食物繊維を毎日十分に取らしましょう。肉は、脂身の少ないものを選ぶようにしましょう。



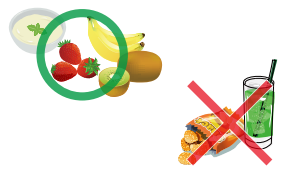
リズム

毎日3食、規則正しく食べましょう。朝食を取らない生活や、過食になりやすい早食いは好ましくありません。また、間食を遅い時間に食べるのはやめましょう。



間食の取り過ぎには注意！

間食を取り過ぎると、エネルギーの過剰摂取になり、肥満になりがちです。1日に200キロカロリーまでを目安にしましょう。



食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座

食生活改善推進員になるための養成講座を開催します。
日時 9月15日、10月20日、11月17日、12月15日、来年1月19日、2月9日の金曜日10:00～15:00 全6回
場所 緑保健福祉センター
対象 市内在住で、継続して活動できるおむね70歳未満の方
定員 40人(面談により選考)
料金 1,000円程度
申込方法 7月31日(月)までに電話で、お住まいの区の保健福祉センター健康課へ。

保健福祉センター健康課

- 中央 ☎221-2582 FAX221-2590
- 花見川 ☎275-6296 FAX275-6298
- 稲毛 ☎284-6494 FAX284-6496
- 若葉 ☎233-8714 FAX233-8198
- 緑 ☎292-2630 FAX292-1804
- 美浜 ☎270-2221 FAX270-2065

健康推進課 ☎245-5794 FAX245-5659