

食とけんこう

9月は「食生活改善普及運動」 月間です！

● この機会に、あなたの食生活を見直してみませんか？



厚生労働省は、国民1人1人が食生活の改善について理解を深め、日常生活で実践できるよう、毎年9月1日から9月30日までを「食生活改善普及運動月間」としています。

「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品の摂取習慣の定着」に焦点を当てた運動を全国的に展開しています。

みなさんは、普段から健康を意識して食事をしていますか？

令和元年 東京都民の健康・栄養状況の結果では、大人の一日常たりの野菜類の平均摂取量は299.9g(男性303.7g、女性296.7g)でした。

年齢階級別にみると、男性では30歳代、女性では20歳代で最も少なくなっていました。生活習慣病予防のために、1日350gの野菜を食べることが推奨されています。



発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL : https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html





稲城市健康な食事づくり推進員会は、偏りのない食生活、適度な運動、十分な休養を柱とした健康づくりを推進するため、各文化センターなどを拠点に調理講習会や講演会などを開催しています。令和6年度は、50代から80代の女性16名と男性1名の健康な食事づくり推進員が活動しています。

「朝からイキイキからだづくり～たんぱく質足りてる？」を活動テーマとして、2グループに分かれて活動しています。



令和7年度から活動していただく

健康な食事づくり推進員を

募集します！



一緒に勉強 & 活動しましょう

- ・食育に関心がある方
- ・家族の健康を考えている方
- ・何か新しいことを始めてみたい方
- ・地域でボランティア活動をしてみたい方
- ・お仕事をしている方など、大歓迎！

※ 詳細は9月15日号の広報いなぎをご覧ください