

食とけんこう

9月1日～9月30日は、
「食生活改善普及運動月間です」

「食事をおいしく、
バランスよく」

1. 野菜摂取量の増加

→「毎日プラス1皿の野菜」

2. 食塩摂取量の減塩

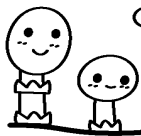
→「おいしく減塩1日マイナス2g」

3. 牛乳・乳製品の摂取習慣の定着

→「毎日くらしにwithミルク」

みなさんは、普段から健康を意識して食事をしていまか？
平成 29 年度東京都民の健康・栄養状況の結果では、大人の一日当たりの野菜類の平均摂取量は男性 307.0 g、女性 302.9 g でした。生活習慣病予防のために、1日 350 g の野菜を食べることが推奨されています。





健康な食事づくり推進員会



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、健康に関する学習会や食生活、生活習慣に関する講習会や講演会などを開催しています。詳細は、広報いなぎをご覧ください。

平成31年度 活動紹介

地域で**25名**の推進員が活動しています

<今年度のテーマ>
健康で時短クッキング

脂質異常症の食事①②③

- 【① 9月26日(木)・② 9月27日(金)
保育付講座 中央公民館で実施予定】
(詳細は広報9/1号をご覧ください)
- 【③ 11月13日(水)城山公民館で実施定】
(詳細は広報10/15号をご覧ください)

腸内環境改善の食事①②

- 【① 11月27日(水) 保育付講座
城山公民館で実施予定】
(詳細は広報11/1号をご覧ください)
- 【② 2月5日(水)第四公民館で実施定】
(詳細は広報1/15号をご覧ください)

市立病院とコラボ 腎臓病の講話と調理実習

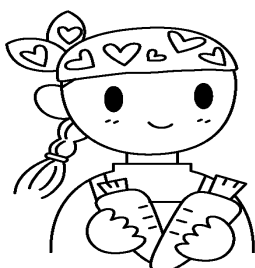
- 【 1月25日(土)城山公民館で実施予定】
(詳細は広報1/1号をご覧ください)

健康な食事づくり推進員会主催・講演会

「**腎臓病**の発症と進行予防を意識した生活上の注意点
～**食事と運動と薬**の重要性～」

講師:稲城市立病院 診療部長兼腎臓内科部長 河原崎 宏雄氏
 日時:令和元年10月24日(木) 午後3時～5時 (受付2時30分～)
 会場:稲城市立病院 健診外来棟 2階講座室 定員:50名(市民優先先着順)
 参加費:無料 (詳細は広報 9/15号をご覧ください)

健康な食事づくり推進員募集します!



対象:健康づくりに興味があり推進員として活動できる市民の方 (男性可)
 定員:10人程度
 申込:保健センター(042-378-3421)に電話でお申込みください



(詳細は広報9/15号をご覧ください)