

6月は食育月間
健康な体づくりは食事から

健康増進課
☎027・220・5783

6月は食育月間です。食育とは、生涯にわたって健康に過ごすための食を通して生きる力を身に付けるための取り組み。食べることは生きることと言つように、毎日口にする食べ物や私たちの体をつくり、活動源となり、病気に抵抗する力を生み出します。

● パネル展示で日々の食事を振り返り

市役所1階ロビーで、健康づくりに大切な朝食や野菜の魅力など、食育に関するパネル展示を実施します。

時 6月13日(火)まで

● 道の駅で野菜摂取量をチェック

道の駅まえばし赤城で食育イベントを開催。野菜に関する展示や子ども向けの食べ物釣りゲーム、野菜摂取量の測定をします。

時 6月17日(土)10時～14時



歯と口を清潔に保って
健康寿命を延伸

健康増進課
☎027・220・5708

6月は歯と口腔の健康づくり普及月間。毎日健康に過ごすためには、歯みがきで口の中をきれいに清潔に保つことが重要です。歯と口の健康づくりは、日常生活で意識してください。

● 歯と口の健康週間

6月4日(日)から10日(土)までは歯と口の健康週間。今年のスローガンは「手に入れよう長生きチケット 歯みがきで」。歯と口は私たちが健康に生きていく力を支え、全身の健康と深く関わっています。健康寿命を伸ばすためには、健康な歯が必要。日々の口のケアとかかりつけ歯科医療機関で定期的に健診を受けましょう。口内の環境を整えることで、むし歯や歯周病のリスクが下がります。

旬の野菜を使ったプラス一皿を紹介します。

トマトの彩りサラダ



〈材料〉4人分

トマト	2個
とうもろこし	1本
ハム	4枚
貝割れ大根	10g
オリーブオイル	小さじ1
塩	小さじ1/6
レモン汁	大さじ1
砂糖	小さじ1/2

〈作り方〉

- 1 トマトは2cmの角切りにする。トウモロコシはラップをして500Wの電子レンジで5分加熱した後、実を包丁でそぎ落とす(コーン缶でも可)。ハムは放射線状に8等分に切る。貝割れ大根は食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルにAを入れてドレッシングを作る。
- 3 貝割れ大根以外の①を②に入れよくあえる。
- 4 皿に盛り付け、貝割れ大根を飾る。

(エネルギー95kcal、食塩相当量0.7g)

いつもの食事に野菜を

プラス一皿!

野菜には体の調子を整え、免疫力を高めるビタミンやミネラルが豊富に含まれています。生活習慣病予防のため一日に必要な野菜摂取量は350g以上とされています。県民の野菜摂取量の平均は約275g。どの年代も目標量を下回っています。いつもの食事に野菜料理をプラス一皿(70g)増やしましょう。レシピなど詳しくは本市ホームページをご覧ください。



レシピはこちらから

● 食育推進計画を策定しました

本市では、平成20年3月に市食育推進計画「元気まえばし食育プラン」を策定。5年ごとに見直しながら食育を推進してきました。

この度、新たに第4次市食育推進計画「元気まえばし食育プラン」を策定。令和3年度に実施した、食育に関する市民意識調査の結果から、若い世代を始めとする朝食欠食や野菜不足などの栄養バランス、減塩など食育に関する課題への対応や市民ニーズ、SDGsやデジタル化などの社会情勢を反映。また、国や県の第4次食育推進計画や本市の健康増進計画などの整合性を図り策定しました。市民一人一人が、食育に対する理解と関心を高め、実践し、市民の生涯にわたる健康の維持を目指した食育を総合的に推進します。計画について、詳しくは本市ホームページをご覧ください。



市歯科医師会
休日診療所を開設

市歯科医師会休日診療所
☎027・237・3685

日曜・祝日の救急診療のみ対応します。混雑緩和のため、事前に連絡をお願いします。

時 8月13日(日)～15日(火)・12月29日(金)～来年1月3日(水)、10時～12時・13時～15時(年末年始は16時)
場 市歯科医師会休日診療所(岩神町二丁目)
特 健康保険証(中学生以下は福祉医療受給資格者証)、現金

楽しく学ぶ歯と口の健康

歯と口の健康フェア2023を開催。歯と口の健康に関するポスター掲示や展示をします。シールスタンプラリーや歯ブラシ、風船などのプレゼントもあります。

時 6月11日(日)10時～15時

場 中央公民館3階

● 小中学生の「歯科保健作品展」

時 6月10日(土)10時～17時・6月11日(日)10時～15時

