

6月は食育月間

毎日の健康は食事から

ライフステージに合った取り組みで生活習慣病を予防

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育とは、生涯にわたって健康に過ごすよう、食に関する知識やマナー、食べ物に感謝する心を身に付け、健康的な食生活を実践するための取り組みです。区は、「江東区食育推進計画」を策定し、「みんなが楽しく食べて元気な心と体を作ります」を基本理念として、生活習慣病の予防につながる食育を、各ライフステージに応じて推進しています。☎健康推進課栄養指導担当 ☎(3647)6713

小・中学生



個別目標

食の大切さを学び、健康づくりの基礎となる正しい食習慣を身につけよう

目標を達成するための取組例

- 三食しっかりよくかんで食べる
- 家族や仲間と、楽しさとマナーを覚える
- 家族の食事の用意を担い、調理する
- 食べ物の生産・流通のかかわりを学ぶ

幼児期



個別目標

食べる意欲を大切に、好き嫌いなくなんでも食べられるように食の体験を広げよう

目標を達成するための取組例

- 野菜作り体験や料理の手伝いをして、食材や料理に興味を持たせる
- こどものころから薄味にする
- たくさん遊び、おなかをすかせて食べる

乳児期(妊産婦期)



個別目標

家族全体の健康を意識した食習慣と食への関心を育てよう

目標を達成するための取組例

- 妊娠期からバランスのとれた食事で健康なからだを作る
- 発達に合わせた離乳食で食べることの楽しさを覚える

高校～壮年期



個別目標

(15～39歳)

- [高校生]食に関する正しい知識を基に自己管理し、健康を守ろう
- [壮年期]食を選択する能力と自ら実践できる力を身につけ、体力の維持・増進に努めよう

目標を達成するための取組例

- 自ら食品を選択し、料理する
- 栄養成分表示を見て適切な選択をする
- 自分の適正体重を知る

中高年期



個別目標

(40～64歳)

健康への関心を持ち、食文化の担い手になろう

目標を達成するための取組例

- 自分の身体に合ったバランスのとれた食事を一日一食以上とる
- 我が家の味を次世代に伝える

高齢期



個別目標

(65歳～)

食を通じてコミュニケーションを図り、自分に合った食習慣を確立しよう

目標を達成するための取組例

- 体調に合った食生活をする
- 食に関する豊かな知識を次世代に伝える
- 自分に合った運動習慣を身につける

区が取り組む食育事業

区(行政)・地域・家庭・学校等が基盤となり、ライフステージに沿った食育の事業計画を継続的に進めています。生活習慣病予防につながる食育支援事業の一部を紹介します。

「食育応援講座」

管理栄養士が、ご希望に応じた内容で講話や調理実習などを行い、健康づくりのお手伝いをします。各保健相談所までお気軽にお申し込みください。

- (一例)
- ・非常時の食の備蓄について
 - ・これなら続けられる「減塩のコツ」
- 時 場 応相談 ☎ 区内在住・在勤の方で食に関心のあるグループ(10人程度～) 費 無料
- 内 講義・調理実習・調理デモ 申 各保健相談所へ



- ▲いつものメニューを減塩する「裏ワザの調理法」を体験しました
- ☎ 城東保健相談所 ☎3637-6521
- ☎ 城東南部保健相談所 ☎5606-5001
- ☎ 深川保健相談所 ☎3641-1181
- ☎ 深川南部保健相談所 ☎5632-2291

「食育標語」

区内小中学生から「塩を減らそう！」をテーマにした、親しみやすくわかりやすい標語を1月に募集しました。小学生部門2,905点、中学生部門2,698点、計5,603点の応募の中から審査の結果、各部門の優秀賞と入賞を決定しました。受賞作は、区ホームページに掲載しています。

「食と健康展・食育講演会」

食と健康づくりの普及・啓発イベントを行っています。11/29(日)、江東区文化センター(東陽4-11-3)で「スポーツと栄養」をテーマに開催します。

「おいしいメニューコンクール」

昨年度は区内小中学生自慢のお弁当に向く簡単アイデア料理を募集し、中学生は調理・試食審査

◎小学生部門 優秀賞

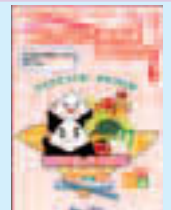
「てりょうりは あいじょうこいめ しおうすめ」
 数矢小 村上優世さん 他6人入賞

◎中学生部門 優秀賞

「健康を守る秘訣は 塩加減」
 深川第八中 山口桃さん 他6人入賞



▲おいしいメニューコンクールの調理審査



▲弁当レシピが冊子に

を行い、優秀作品を決定しました。優秀作品の「レシピ集」は、区役所2階こうとう情報ステーションで配布しています。

今号の主な内容

[2面]住民税の税額が決定 納税通知書を6/8(月)発送、介護保険料が決定 [3面]振り込め詐欺に注意！
 不審な電話は迷わず最寄りの警察署へ [5面]KOTONOMI(コトノミ)配布中

