



# 食の大切さを理解しよう!



生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を考えてみませんか。

**問 合** 健康推進課栄養推進係 ☎ 3579-2308

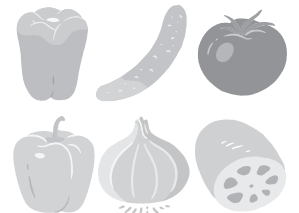
### 食育とは

様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。



### 野菜をたくさん食べよう

1日あたりの野菜摂取量の目標は、成人で350g以上です。これは、野菜が主材料の小鉢料理5皿分に相当します。しかし、約7割の方が目標量に達していません。普段から積極的に野菜を食べましょう。



### 食育で「食べる力」を育てよう

食育で身に付けたい6つの項目を「食べる力」として普及・啓発しています。子どもの頃から生涯にわたり、家庭・学校・地域など様々な場面で、食育を実践しましょう。

- 心・からだの健康を維持できる
- 食事の重要性・楽しさを理解する
- 食べ物の選択・食事作りができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物・作る人への感謝の心を持つ



### 「おいしい板めしレシピ」を活用しよう

区の講習会で評判の良かったレシピや、学校・保育園の人気メニューを作りやすくアレンジしたレシピ本です。

▶販売場所=区政資料室(区役所1階の窓口)▶費用=1冊200円※区ホームページでも閲覧可



詳しくはこちらから▶



## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

# いただきます 人生100年 歯とともに

おいしく食事をするためには、健康な歯を保つことが重要です。毎日のお手入れのほか、歯科医院を受診して歯の健康寿命を延ばしましょう。

**問 合** 健康推進課健康づくり係 ☎ 3579-2727

### 歯科健診を受けましょう

マスク生活によるお口の乾燥や在宅時間が増えたことによる間食回数の増加などで、むし歯・歯周病が発症しやすくなっています。

むし歯・歯周病は放置すると重症化し、歯を失うリスクが高まります。定期的に歯科健診を受けましょう。



### 区の取組を紹介します

#### いたばしよい歯動画

お子さんのお口のケア・歯みがき方法などを紹介しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



#### 歯と口の健康週間展

▶とき=6月7日(火)・8日(水)、9時～17時▶ところ=プロモーションコーナー(区役所1階)▶内容=歯と口の健康に関する展示・映像上映

### 新型コロナワクチンの接種をお勧めします

予約方法など詳しくは、接種券に同封しているお知らせをご覧ください。  
▶問=板橋区新型コロナワクチンコールセンター ☎ 0120-985-252(9時～18時)

区制施行  
90周年記念  
ロゴマーク

