

6 | 月 | は | 食 | 育 | 月 | 間

栄養バランスの良い食生活を心がけよう!

生涯にわたって心もからだも健康に過ごすために、ご自身の食生活を振り返ってみませんか。



食育キャラクター



問合せ 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」に関する知識とバランスの良い「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。

主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食(ごはん・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵など)・副菜(野菜・海藻・きのこなど)がそろった食事が健康づくりの基本となります。どんぶり・麺類などの単品料理を食べる時は、野菜小鉢を組み合わせるとバランスが良くなります。



上手に活用しよう 板橋区健康づくり協力店

区では、外食・お弁当・お惣菜などを利用する方が、おいしく食べて健康づくりができるよう、食環境づくりを進めています。主食・主菜・副菜のそろったメニューの提供や区からの健康情報提供を行うなど、健康づくりを支援する「板橋区健康づくり協力店」をぜひ、ご利用ください。



▲詳しくはこちらから

板ベジチャレンジ 野菜料理をプラス

野菜類は不足しがちなので、普段の食事の中で意識してとることが大切です。区では、「野菜摂取量充足度推定機器」を活用した測定会「板ベジチャレンジ」を定期的に行います。機器に手をかざして、簡単に野菜摂取量充足度を推定することができます。



野菜摂取量充足度推定機器



▲詳しくはこちらから

6月の測定会

▶とき=6月3日(月)・10日(月)・17日(月)、11時~14時 ▶ところ=イベントスクエア(区役所1階)※詳しくは、区ホームページをご覧ください。

おいしく減塩 1日マイナス2gをめざそう

食塩のとり過ぎは、高血圧などの原因になります。成人1日あたりの食塩摂取の目標量は、男性7g未満、女性6.5g未満です。私たちは目標量より平均2g以上多くとっているの、減塩を心がけましょう。

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

歯を見せて★笑える今を★未来にも

歯と口は私たちが健康に生きていく力を支えます。食後の歯みがき・定期的な歯科健診を習慣化し、健康寿命を延ばしましょう。

区の実践を紹介します

★ ハブラシリサイクル ★

毎日使用する歯ブラシは、長く使用していると汚れを落とす力が弱まる場合があります。むし歯や歯周病を予防するために、月に1回を目安に歯ブラシを交換することをおすすめします。区では、歯ブラシ回収ボックスを設置しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。
▶問=資源循環推進課資源循環協働係 ☎ 3579-2258

★ 板橋いきいき8020 ★

▶対象=区内在住で、昭和19年4月1日以前に生まれ、健康で日常生活に介助を必要とせず、自分の歯が20本以上ある方※受賞歴がある方を除く。※事前に予約が必要※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。※7月17日(水)13時~14時30分に板橋区歯科衛生センターで審査会あり。▶問=健康推進課健康づくり・女性保健係 ☎ 3579-2727



▲詳しくはこちらから

はじめての歯みがきひろば

▶とき=7月24日(水)10時20分~11時30分 ▶内容=子どもの歯みがき相談・保護者の歯科相談 ▶対象=区内在住で、令和5年5月~9月生まれのお子さんとその保護者 ▶定員=16組(申込順) ▶持物=母子健康手帳 ▶ところ・申込・問=6月3日(月)朝9時から、電話で、高島平健康福祉センター ☎ 3938-8621

