



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。

問合

健康推進課栄養推進係 ☎ 3579-2308



▲詳しくはこちらから

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す。



食育キャラクター

健康的な食生活のポイント

バランスの良い食事

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)がそろった食事を心がけましょう。

野菜・果物の摂取

毎日の食事に野菜を1皿(70g)追加することや果物を摂取することを心がけましょう。



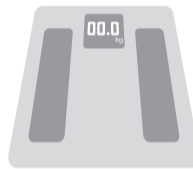
毎日野菜350gをめざしましょう

おいしく減塩 1日マイナス2g

私たちは食塩摂取の目標量より平均2g以上多く摂取しています。栄養成分表示を確認し、だし・柑橘類・香辛料などを使っておいしく減塩しましょう。

適正体重の維持

週に1回以上は体重を量り、適正体重を維持しましょう。



板橋区食育推進計画を策定しました

区民一人ひとりの心身の健康を支える持続可能な食育を推進するため、本計画を策定しました。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



食育月間イベント

食育月間特別展示

▶とき= 6月15日(月)~20日(土)、9時~20時(初日は13時から、最終日は14時30分まで)

▶内容= 食育に関するパネル・書籍の展示
板ベジチャレンジ

野菜の充足度をチェック

野菜摂取量充足度推定機器を活用した測定会を行います。

▶とき= 6月19日(金)・20日(土)、10時30分~14時30分

[いずれも]

▶ところ= 中央図書館 ▶問= 健康推進課栄養推進係



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」



歯みがきは 体を守る 最前線



▲詳しくはこちらから

口は健康の入り口です。毎食後の正しい歯みがきは、糖尿病・心臓疾患・^{ごえんせいはいえん}誤嚥性肺炎の予防やリスク軽減につながります。適切なケアで健康寿命を延ばしましょう。

区の取組を紹介します

板橋いきいき8020

対象の方に、認定証を発行します。
▶対象= 区内在住の80歳以上で、自分の歯が20本以上ある方※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



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。



妊婦歯科健診

妊娠中に歯科健診を1回受けられます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



問合

健康推進課健康づくり・女性保健係 ☎ 3579-2727

