

令和7年7月19日

せいさん食育情報

第16号

◎歯と口の健康フェスタを開催しました



三豊市食生活改善推進協議会、三豊市健康課

歯と口の健康フェスタ

実施日 令和7年6月8日(日)

実施場所 三豊市市民交流センター

対象 乳幼児～青少年、保護者

人数 1,029名

内容 骨健康度測定、ベジチェックを行いました。



食生活改善推進協議会の食育コーナーでは、おやつレシピの配布と実物展示、おすすめしたいおやつや1日分の野菜食品サンプルの展示等を行いました。

おすすめしたいおやつ



参加者の声

野菜をほとんど食べられていない
もう少し食べる量を増やしたい

姿勢よく食事できるように気をつけたい

切り方の工夫で噛む回数が増えるなら試してみたい



今月の健康情報メモ

しっかり食べて疲労回復！

暑さで食欲がなくなると、体力が低下して疲れや倦怠感を招き、熱中症にかかりやすくなります。

暑い時こそ意識して、主食・主菜・副菜がそろった、バランスの良い食事を

ビタミンB₁

糖質をエネルギーに変える代謝を助け、夏バテなどの**疲労回復を助ける**



豚肉 うなぎ レバー 枝豆 玄米

にら、たまねぎ、にんにく、生姜と一緒にとると、**吸収率アップ！**

ビタミンC

- 暑さなどによるストレスから**体を防御する**
- メラニン色素の合成を抑える



パプリカ ブロッコリー キャベツ ゴーヤ キウイ レモン

レモンや酢等の酸味には**食欲増進**の効果が
あります。

野菜調理法について食育講演会で学ぼう！

R7.8.28(木)15時～ ハイスタッフホール(観音寺市) 詳しくは別添チラシをご覧ください

お申込はこちら

