

令和7年1月19日

せいさん食育情報

第10号

◎令和6年度ヘルスアップ教室みとよ (生活習慣病予防教室)を開催しました

三豊市健康課、三豊市食生活改善推進協議会

令和6年度ヘルスアップ教室みとよ

- 日時 令和6年11月8日(金)、12月24日(火)
- 場所 三野町保健センター
- 対象 令和6年度特定健康診査受診者(40~74歳)の中で該当する方52名
- 内容
- ・生活習慣病や歯科に関する講話、栄養講話
 - ・野菜料理の試食、レシピ説明
 - ・汁物の塩分濃度測定、ベジメーター(希望者)、唾液検査(希望者)
 - ・食品の塩分含有量、野菜摂取量の展示



バランスのよい食事や歯周病と生活習慣病の関連について講話し、生活習慣病の予防について理解を促しました。

食生活改善推進員は、野菜料理の試食づくりと食生活改善推進協議会の活動紹介をし、令和7年度の会員さんを募集しました。

講義中の様子



噛む回数を気にせずに食事をしていたが、もう少し回数を増やしたい。



野菜料理の試食

家より薄味だったが、全部食べられた。

普段野菜料理を食べないが完食した。家でも作ってみたい!

今月の健康情報メモ

厚生労働省の

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023では、成人は歩行又はそれと同等以上の**身体活動を1日60分以上**、息が弾み汗をかく程度以上の**運動を週60分以上**行うことが推奨されています。

なかなか体を動かせていない、運動は難しい・・・という方もまずは**今より10分多く体を動かす+10(プラス・テン)**から始めてみませんか?

+10(プラス・テン)から始める運動習慣

こんな時に +10(プラス・テン)

- ・近くの階には階段で+10
- ・近場への移動は自転車や徒歩で+10
- ・テレビやスマホを見ながら+10
- ・お昼休みに+10
- ・家事をしながら+10

詳しくは

アクティブガイド2023

