

令和8年4月19日

せいさん食育情報

第25号

◎令和7年度食育講演会を実施しました



西讃保健福祉事務所

令和7年度食育講演会



日時 令和7年8月28日(木)
場所 観音寺市民会館 多目的ホール
対象 西讃地区の食育活動の実践者、
食事・栄養に興味のある方
参加者 69名
内容 講演・健康チェック



＜講演＞「知らずに食べるから知って食べる野菜調理法」

株式会社な～ちえ野菜ソムリエプロ 池田奈央 先生



講演では野菜の旬や食べ方、香川県の野菜の魅力等を教えていただき、参加者からは「野菜の魅力を改めて知った」、「これから積極的に野菜をとりたいと思った」等の感想がありました。

野菜摂取量測定結果の平均値は、日本人の平均値以上のB判定で、実施後のアンケート結果では生活習慣を改善しようと思う人が9割以上でした。



ペジメータ®

今年度も健康測定機器の貸出を受付中！

詳しくは
県HPをチェック！

香川県 見える化



スモーカーライザー



超音波骨密度測定装置

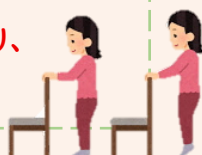
今月の健康情報メモ

身体活動を増やして 健康のための一歩を踏み出そう！

座りっぱなしをやめよう！

長時間体を動かさないことで代謝が悪くなり、疲れやすくなったり、糖尿病や肥満などのリスクがより高まったりといった悪影響があります。

30分に1回程度は立ち上がり、
座りっぱなしを中断しましょう



活動量を増やそう！

日ごろから運動する習慣がなくても、日常の家事や労働のちょっとした動きを工夫することで、少しずつ活動量を増やすことができます。

県ホームページでは、
仕事中に体を動かすための
工夫について、池田知事が動画で紹介中！

Check!

