

令和6年 10月19日

せいさん食育情報

第7号

◎食育普及イベントを実施しました



（公社）香川県栄養士会西讃地区

四国学院大学香川西高等学校での健康まつり

実施日：令和6年9月6日（金）
場所：四国学院大学香川西高等学校
対象：生徒及び一般参加者
内容：体脂肪率測定、握力測定、栄養相談



観音寺総合高校文化祭

実施日：令和6年9月7日（土）
場所：観音寺総合高校
対象：生徒及び一般参加者
内容：体脂肪測定、栄養相談



ハローズ大野原店 食育イベント

実施日：令和6年9月10日（火）
場所：ハローズ大野原店
対象：来店客
内容：体脂肪測定、栄養相談



JA ふれあいまつり in 観音寺

実施日：令和6年9月14日（土）
場所：ハイスタッフホール
対象：JA 組合員及び一般参加者
内容：体脂肪測定、栄養相談

今年もたくさんの方に参加していただき、にぎやかで楽しい食育普及イベントとなりました。10代や20代前半の方も積極的に測定しに来られ、自身の健康状態に興味を持ってくれていることが嬉しかったです。

今回の食育普及イベントを通して、一人でも多くの参加者が自分の食生活や健康について振り返るきっかけになればいいなと思いました。

（世界糖尿病デー）

今月の健康情報メモ

11月14日は World Diabetes Day

糖尿病は血糖値が高い状態が長く続く病気です。血糖値が高い状態が長く続くと全身の血管が傷み、様々な合併症を引き起こします。

高血糖を防ぐために

◎運動習慣をつける

運動による効果

- ・内臓脂肪が減少する
- ・インスリンの働きが良くなる
- ・筋肉にブドウ糖が取り込まれる

血糖値が下がる

- ・近場の移動は歩く
- ・階段を利用するなど、日常の中でできるだけ体を動かそう

◎健康的な食生活を心がける

・食事は腹八分目にする

・食事を抜かない

朝昼夕規則的な食事を心がけよう

食事の初めはまず野菜から
野菜は1日350g
野菜小鉢5皿分 とうろ



糖尿病を健康的な生活習慣で予防＋定期的な健診で早期発見・治療しよう！