

# 6月は食育月間 みんなで進めよう食育

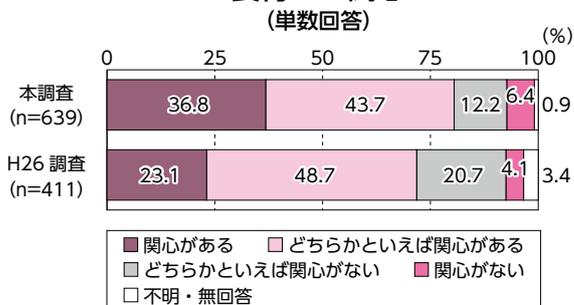
問すこやか生活課 ☎・有(581)0201 FAX(581)1628

食事は、生きていくうえで欠かすことができません。毎日を元気で健康に過ごすためには、「食」に関する知識や「食」を選択する力が必要不可欠です。これらの知識や力を身に付け、日々の生活の中で実践できる力を育む取り組みを「食育」といいます。

## 食育への関心が高まっています

昨年8月に実施した「第2次健康もりやま21に関する市民アンケート調査」では、前回調査の平成26年度よりも市民の食育への関心が高まっているという結果でした。「栄養バランスの取れた食事」や「食べ残しや食品の廃棄の削減」などを実践していることも分かりました。

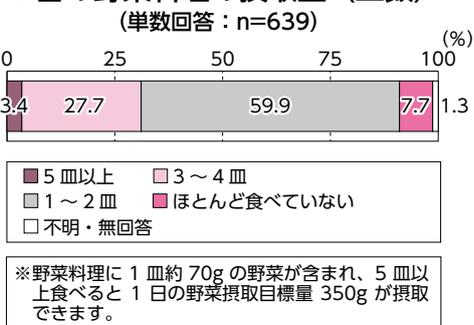
## 食育への関心



## 食育の具体的な取り組みはもう一歩

「1日の野菜料理の摂取量」は、アンケート回答者の95%以上が、推奨されている1日350g以上の野菜摂取量を摂取できていないことが分かりました。ほかに「うす味や減塩の取り組み」は前回調査よりも心がけていない人が多くなり、具体的な食事改善には取り組めていないことも分かりました。

## 1日の野菜料理の摂取量 (皿数)



## 推定野菜摂取量測定会

手をかざすだけで簡単に推定野菜摂取量が測定できます。どれくらい野菜が食べられているか、測定してみませんか。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



☎推定野菜摂取量の測定。測定結果をもとに栄養士による栄養相談も実施します。  
 ☎本事業は、株式会社平和堂と本市の協働事業です。

日時	場所
(午前10時～正午、午後2時～4時)	アル・プラザ守山店
6月 3日(土)	インナーウエアスペース前(2階)
7月22日(土)	セントラルコート(モリーブ)
10月23日(月)	
11月 4日(土)	インナーウエアスペース前(2階)
12月 2日(土)	



ホームページ

## もの忘れチェックをしてみませんか

タッチパネルを使った「もの忘れチェック」の相談を受け付けています。「直前のことを忘れるようになった」「よく物をなくしてしまう」など、日常生活の中で気になる人はお気軽にご相談ください。

☎各地域包括支援センター

☎もの忘れ相談プログラム(タッチパネル)の実施と、相談員による個別相談(1人当たり約30分程度)

☎下記へ申し込み。



☎ 守山市地域包括支援センター ☎(581)0330 FAX(581)0203  
 ・南部地区地域包括支援センター ☎・有(585)9201 FAX(585)9202  
 ・中部地区地域包括支援センター ☎・有(584)5519 FAX(584)5363  
 ・北部地区地域包括支援センター ☎・有(516)4160 FAX(516)4080

