たけはら食育だより

第６号（平成２７年１０月）発行　たけはら食育未来会議

竹原市
食育推進行動計画

基本目標１【健康につながる食生活の確立】

健康寿命をのばすために，運動習慣，食生活をふりかえってみましょう。

健　康

適度な運動を続ける

元気にからだを動かし，おいしく食事をすることは，糖尿病，心臓病，脳卒中，がん，メタボリックシンドローム，ロコモティブシンドローム，うつ，認知症になるリスクを下げることができます。

たけはらワン・ツー体操で，メタボを予防。
お口の体操で，舌やお顔の筋肉維持。
いきいきハツラツ教室の体操で，筋肉維持。

禁　　煙

～吸わないのに吸わされる煙～

喫煙はタバコを吸わない人にも害を及ぼします。喫煙者が吸い込む煙よりタバコの先から立ちのぼる煙の方が有害物質の濃度が高くなっています。

喫煙マナーを守りましょう。

３色そろえた，３食で 栄養バランスのよい食事

体に必要な栄養素は食事でしか得ることができません。食物をうまく組み合わせて，体重の変化などから，**食べる量**を調節しましょう。主に，体を作る・体の調子を整える・エネルギーになる食べ物と大きく３色のグループに分けた食品の中から，毎食そろえて食べると栄養バランスがとれます。

健診･検診で健康チェックをする

１年に１回は特定健診・がん検診ドックなどを受けて，からだの健康チェックをしていますか？

健康診断を受けることで，自覚症状の現れにくい生活習慣病も早期発見が可能となります。からだの状態をチェックし，もう一度生活習慣を見直してみましょう。

竹原市民ががんにかかった部位別順位は，

１位　胃がん　２位　大腸がん　３位　肺がん

赤・緑・黄レンジャー３人そろって，元気モリモリ！

朝・昼・夕の食事に，赤・黄・緑の食品群から，それぞれ１つ以上の食品を食べているかチェックしてみましょう！不足しがちな**緑**の食べ物はありますか？

赤レンジャー
朝ごはんにも赤レンジャー

緑レンジャー
毎食，野菜料理１～２皿を。

黄レンジャー
脳の栄養になる炭水化物も適度に。

竹原市の食育をすすめる5つのプロジェクトチームの活動

★　健康の味方　３色レンジャー物語

大型紙芝居「たけはら３色レンジャー物語　パートⅡ」が完成しました。

食べ物のはたらきで色分けした赤・黄・緑のたけはら３色のレンジャーが登場し，３色レンジャーから食べ物の働きを学んだ子どもたちとの会話の中で高齢者の生活習慣の問題点を見つけ，食の改善を目指す内容の物語です。

大型紙芝居のほかにも，スライド用のデータやテレビで見られるＤＶＤも作成し，色んな用途に対応できるようにしました。声を録音したＣＤもあり少人数でも使用できますので，地域や施設などで食について話をしたり学んだりする場で活用してください。

また，たけはら３色レンジャーを竹原市の食育のマスコットキャラクターとして，周知を図るために，３色レンジャーをプリントした会員用のＴシャツが完成しました。

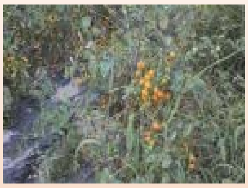
★　地域で輪食和育（わくわく）食べよう会

９月食育サロンで、そば粉を挽くところから始め，クレープ，そばがきを作って皆でワクワク食べました！

８月　竹原保育所で地域のみなさんといっしょにワクワク食べて，おしゃべりしました。

★　田んぼと畑と海の学校

８月トマト狩り



９月もうすぐキビの収穫！

６月麦秋　裸麦の実り　麦こぎ

★我が家・我がまち料理コンテスト

コンテスト入賞レシピを作ってみましょう！

「ちょっとお洒落なおはぎ」「筍と蓮根団子のあんかけ」「じゃがプリン」など料理教室を開催する予定です。

小・中学生対象の「我が家のおすすめ料理コンテスト」を共催し，「我が家・我がまち料理コンテスト賞」を設けます。どんな料理になるかお楽しみに！

★　たけはら食の歳時記調べ隊

「えび粉」「押しずし」作りに挑戦しました。

オカラと魚を使ったお寿司の作り方を調べています。

食育サロンを開催します。（11 月 19 日（木）10：30～　）

対象：食育プロジェクトメンバー，食育体験を希望される方

会場：保健センター２階

連絡先　竹原市保健センター（竹原市役所　市民健康課　健康対策係）
〒725-0026 竹原市中央３丁目 14-1
電話　0846-22-7157　Fax　0846-22-7158