

食育通信

平成30年
7月号



～ みんなで考えよう！食育のこと～

平成30年7月1日発行
担当：阿賀野市健康推進課
健康づくり係
電話：0250-62-2510
内線 2623

食育重点目標「家族で毎日朝ごはん(米飯)」～家族で「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！～

阿賀野市は幅広い年代の方へ 健診事業を実施しています！

中学生生活習慣病予防事業

若い世代への生活習慣病予防の意識づけに、市では中学2年生へ無料の健康診断を実施しています。今年も9月に市内中学校で健診を実施し、11月～12月には結果をふり返る健康教育を実施します。**最近では、中学生の約3割に糖代謝異常の人がみられます！**



健診の様子
初めての健診に
ドキドキ？

健康教育の一コマ
食推さんによる
健康劇も好評です！



二十歳の健康プレゼント事業

新成人へ無料の健康診断をプレゼントしています。今年は成人式の前日・当日合わせて110名の新成人が採血を行いました。

振り袖姿での健診は、阿賀野市成人式の恒例行事に♪

一般健診・特定健診、がん検診

今年も7月から市の集団健(検)診が始まります。詳しい日程は、健康づくり日程表や市のホームページをご覧ください。**1年に1度は健(検)診を受けましょう。**

健診結果から食習慣をふり返ろう！

健診は『受けて終わり』ではなく、『結果を健康に活かすこと』が大切です。今回は動脈硬化と関係の深い脂質代謝と食事の関係を紹介します。食生活の参考にしてください。

中性脂肪	中性脂肪は油ものよりも“糖分”に要注意。ご飯を食べ過ぎる人や、ジュース・菓子などの甘い物をよく食べる人は高くなりがちです。 また、アルコールも多く飲むほど中性脂肪を上昇させます。
LDL (悪玉) コレステロール	肉類や乳製品の脂肪分が多い“飽和脂肪酸”が上がる原因に。揚げ物(スナック菓子やインスタント麺も!)にも含まれます。バターを多く使ったパンや菓子類も食べ過ぎは禁物。

お魚や野菜をしっかり食べるのもポイントだよ



※この記事に関する問い合わせは、健康推進課・成人係 電話 0250-62-2510 内線 2633

食生活改善推進委員協議会事業

笹団子づくり教室を開催しました！



6月2日(土)京和荘で「おやこ笹団子づくり教室を開催しました。新潟の昔から伝わる郷土のお菓子「笹団子」を継承していくことを目的に、食生活改善推進委員さんが毎年行っている教室です。子ども19名、大人20名の総勢39名の参加で行われました。

食推さんのデモンストレーションをみんなで見た後、グループに分かれて笹団子の「餡包み」と「笹巻き」にチャレンジです！

小さいお子さんも、食推さんに教えてもらいながら、一生懸命笹団子を作りました。

作りたての笹団子をみんなで美味しくいただきました。

参加されたお母さんからは「子どもと楽しく参加できました」「子どもと一緒に手作りができてよかった」お子さんからは、「笹団子を結ぶのが難しかったけど、上手に出来てよかった」「とても楽しかった」などの感想がありました。

自分たちで作った手作り笹団子は最後にお土産としてお家へ持って帰りました。



※この記事に関する問い合わせは、健康推進課・健康づくり係 電話 0250-62-2510 内線 2623

阿賀野市の集団健診が始まります

7月9日(月)から市の集団健診が始まります。1年に1回は健診を受けて自分自身の健康を振り返りましょう。健診の申込みがまだの方は随時申込みを受付しています。詳細については市ホームページや健康づくり日程表をご覧ください。



7月 9日(月)～13日(金) 安田体育館(安田)

7月 17日(火)～20日(金) 保健福祉センター京和荘(京ヶ瀬)

7月 23日(月)～27日(金) ふれあい会館(笹神)

8月 29日(水)～30日(木) 水原公民館(水原)

8月 31日(金)～9月 7日(金) 水原保健センター(水原)

(問合せ：健康推進課・成人係 電話 62-2510 内線 2633)

「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッド、リズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、五頭温泉郷旅館協同組合、阿賀野市総合型クラブ、カフェ木いちご、みやした整体院、



※阿賀野市の食育・元気づくり取組みに賛同してくれる施設(飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施等)を随時募集しています。(問合せ：健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。)

… 毎月19日は食育の日 毎年6月は食育月間 …