



健康まつり in うしく

今年のテーマは

「楽しい・おいしい・食生活」

保健

センター

通信

市健康管理課(市保健センター)

☎内線1742~1744

日時 10月17日(日)午前9時30分~午後3時30分

場所 市保健センター

おいしいイベントが盛りだくさんです。ぜひ、ご家族の皆さんでお越しください。

講演会

◆午前の部

「お口から元気！一生自分の口から食べよう」

森谷達樹先生(森谷歯科医院・牛久市南4丁目)

◆午後の部

「これがガッテン流食育だ！おいしいものをよりおいしくたべよう」

北折一先生(NHK「ためしてガッテン」専任ディレクター)



食体験コーナー

さまざまな体験をご用意しています。

つくば栄養調理製菓専門学校講師や、栄養士、食生活改善推進員など、食のプロが体験をサポートしてくれます。

体験しながら、作って楽しい！食べて健康！を実感してみてください。

料理ショーを
見て、食べて、
プロの技を学べます。



魚のさばき方と
料理のコツを
体験できます。



家族みんなで、
のり巻作りに
チャレンジできます。



牛久産食材がいっぱい！

今どきの学校給食事情を紹介します。

無料で健康チェックコーナー

◆すぐに分かるあなたの血糖検査

◆骨粗しょう症の危険度を測定します。(骨密度測定)



詳しくは、

10月1日号の

全戸配布チラシを

ご覧ください。

「食べること」、それは元気のみなもと

人間は、体のもとになる材料や生命のエネルギーを食べ物から得ています。生命のみなもとは「食」です。その「食」が大きく乱れています。朝食を食べない、お菓子が食事代わり、インスタント食品の多用、過食、食生活の欧米化…こうした栄養バランスの崩れた食事が原因で、生活習慣病が増えています。



どのような食べ物をどのように食べるかをしっかりと考え、感謝と思いやりの心を大切に、人間にとって、最も基本的で、重要な「食」について、正しく学ぶことが「食育」です。健康で元気に過ごすために、もう一度、食生活について見直し、家族で食育を実践していきましょう。

牛久市では、3つの目標を持って、食育に取り組んでいます！

目標 ① 自ら考えて食を選択する力を養う

◆食べ物を選ぶ力

体に必要な食べ物をバランス良く食べる知識と知恵を身に付けましょう。



目標 ② 自然への恩恵と食への理解を深める

◆食べ物の命を感じる力

自然の恵みで健康が維持されることを知り、感謝の気持ちを持ちましょう。

目標 ③ 健全な食生活を実践する

◆食べ物の味が分かる力

食べ物の味を知り、その本来の味わいやおいしさが分かる感覚を育てましょう。

◆料理ができる力

料理や食材への興味、作る楽しさ、集中力、計画性などがはぐくまれます。

◆元気な体が分かる力

自分の体が健康で元気な状態を知り、それをコントロールできることが大切です。

第4回健康講座

「HbA1c」って何？ 健診結果から見る糖尿病予防〜

健康の第1歩は正しい知識を持つことから始まります！

あなたの生き生きはつらつライフを、医師による健康講座で応援します！

今回はその第4回目です。栄養士による健康食の試食もありますので、ぜひご参加ください。

日時 9月30日(木)午後1時30分〜3時30分

場所 市保健センター研修室(2階)

講師 則武昌之先生(則武内科クリニック)

定員 60人

申し込み方法 電話または市保健センター窓口でお申し込みください。

申込締め切り日 9月22日(水)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

※健診結果がある方は、当日ご持参ください。

申し込み・問い合わせ 市健康管理課(市保健センター) ☎内線1742