



### 『健康づくりは食生活から』

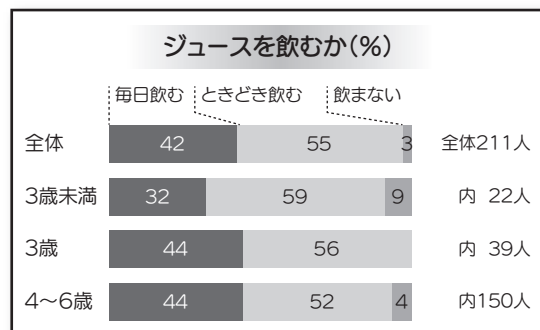
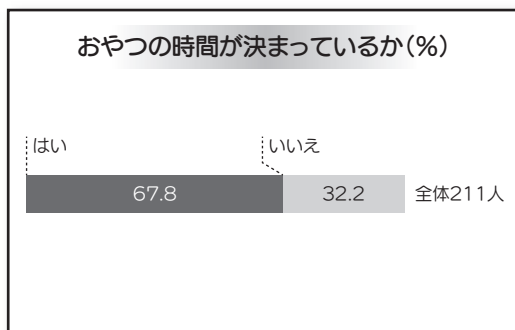
～おいしく・たのしく・バランスよく食べて  
健康に過ごしましょう～

#### 乳幼児期～学童期

日々忙しい生活を送る中で忘れがちな「食」の大切さ。

今、私たちの食生活は「栄養の偏り」「肥満」「生活習慣病の増加」などの問題に直面しています。

八雲町で実施したアンケート結果からは「おやつ時間が決まっていない」「夕食後に飲食する」「ジュースを飲む習慣がある」子どもが多く見られることがわかりました。

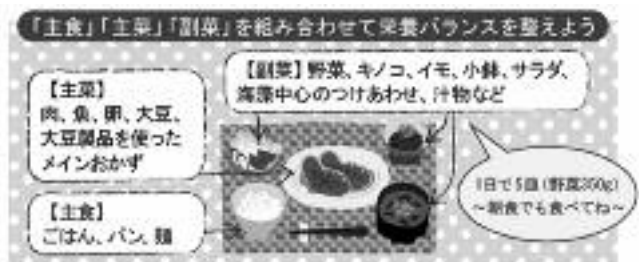


資料：八雲町健康増進計画アンケート結果

子どもが心身ともに健康であるためには、正しい食・生活習慣の確立が重要です。そのためには、幼少期から家族みんなで食生活に気をつけることを意識することが必要です。

#### ◇食生活のポイント

- 朝食は必ず食べましょう
- 週に2～3回は魚を食べましょう
- 薄味に慣れましょう
- 毎食野菜を食べましょう
- おやつ時間を決めましょう
- ジュースの買い置きはしないようにしましょう
- 主食・主菜・副菜を組み合わせましょう



#### ◇八雲町の取り組み

八雲地域・熊石地域それぞれの管理栄養士が栄養改善事業を行っています。今年度から『毎月19日は食育の日』を普及するため、八雲地域では保健推進委員さん、熊石地域では食生活改善推進員さんと協力しながら、食への関心を推進していきます。ぜひ19日は家族みんなで食生活を見直すとともに、食事を楽しむ日にしましょう。

- \* 乳幼児栄養相談
- \* 保育園食育講話
- \* おやこ食育教室
- \* むし歯予防教室
- \* こども料理教室
- \* 中学生食育講座



#### 問い合わせ先

- ・保健福祉課健康推進係(シルバープラザ内) ☎0137-64-2111
- ・熊石総合支所住民サービス課保健福祉係