

6月は「鏡野町食育・地産地消月間」 毎月19日は「鏡野町食育・地産地消の日」!

人は一生のうち、約87,600回もの食事をすると言われています。

食は誰しもが常に欠かせないものであると同時に、正しい食生活を送るためにには、食の知識が必要です。

食育とは「食べ物に関する知識」と、「食べ物を選択する力」、「食べ物への感謝の心」などを身につけ、心身の健康や豊かな人間性を育むために教育や取り組みを行うことです。

鏡野町では、6月を「食育・地産地消月間」、毎月19日を「食育・地産地消の日」として食育・地産地消を推進しています。

できることから取り組み、健康づくりへの第一歩を始めましょう！



平成27年度鏡野町健康づくりポスター優秀作品



野菜を食べましょう! 【1日350g※】



野菜をとるわざ①

【加熱して、かさを減らす】

同じ量に見えても、加熱した方が野菜をたくさんとれる。

※350g(緑黄色野菜120g + 淡色野菜・きのこ・海藻類230g)
350gの目安
(お浸し・きんぴら・和え物・サラダなど野菜中心の小鉢を1日5~6品)

野菜をとるわざ②

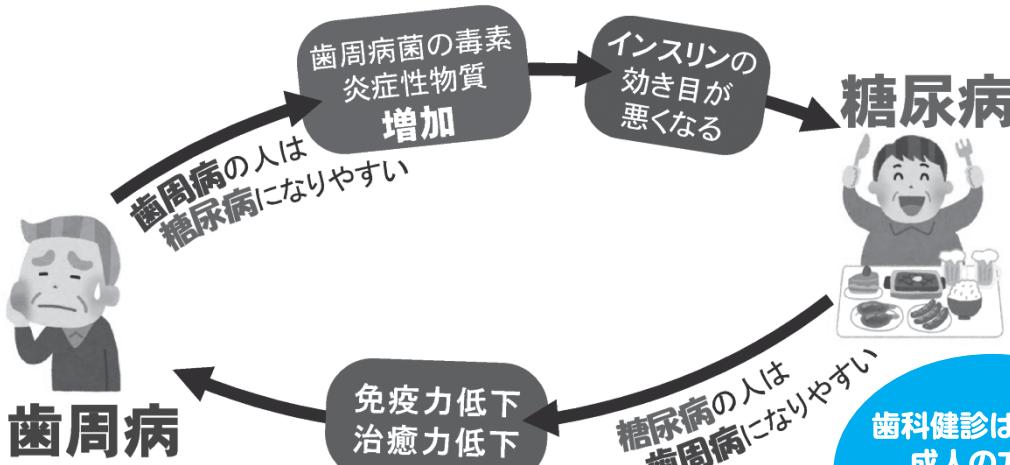
【1日3食に分けて食べる】

毎食1~2皿分の野菜料理を食べましょう。

ご存知ですか？

「歯周病の人は、糖尿病になりやすい！」

「歯周病」と「糖尿病」には、密接な関係があります！



※6、7月住民健診会場（集団健診）で、『歯科健診』も実施しています！詳しい時間や場所については、「平成28年度検（健）診のご案内」をご覧ください。

歯科健診は無料で、
成人の方なら
どなたでも
受けられます！