

シリーズ食育④ 「生活習慣病予防の推進」

今回は、阿久比町食育推進計画の「基本目標1 健康な食生活づくり」中の『生活習慣病予防の推進』を取り上げます。

□問い合わせ先 産業観光課農政係
☎(48)1111 (内227)

町の取り組み

この施策では、次の2点を主な取り組み内容としています。

- 若年期からのメタボリックシンドロームについて、食の視点から予防対策
- 食と関わりの深い歯の健康維持、増進

家庭での取り組み

次の3点について、できることから少しずつ実践していきましょう。

- 日々の生活の中で体を動かす工夫をしましょう
- 健診を受けましょう
- 歯と口の健康維持に関する意識を高めましょう

関連事業

主な関連事業は、次のとおりです。

□生活習慣病予防教室

町民を対象に、講習や調理実習を通して、食生活の視点から生活習慣病の予防を支援する。

- ・開催時期 冬ごろの予定
- ・問い合わせ先 健康介護課保健係

☎(48)1111(内311・312)

□「おいしく歯つらつ」教室

65歳以上の高齢者を対象に、介護予防事業の一環として、高齢になっても元気で生き生きと過ごせるための基本である「食べること」を学ぶ。

- ・開催時期 1月～3月ごろ
- ・問い合わせ先 地域包括支援センター

☎(48)1111 (内318・319)

帰ってきた

「緑のカーテン」栽培に挑戦(第三回)

○六月十三日(水)
ゴーヤが順調に成長中です。
一・五メートルぐらいの高さになり、花が咲き始めました。



天気予報によると台風が発生しているようです。台風といえは秋のイメージがあるのですが、まだ六月中旬。今後の進路に注意しなくては。昨年に比べ、棚を補強しているため、被害が発生しないことを祈ります。

○六月二十二日(金)
今回の台風で、棚が壊れること

はありませんでした。しかし、強風でゴーヤとパッションフルーツの先端の芽が、ちぎれ飛んでしまいました。自然の猛威とはいえ、悲しいです。



ただ、ある程度の時期に先芽を摘むことで、横芽の成長を促すことになるらしいので、積極的に捉えると結果は良かったのかも。

□問い合わせ先 建設環境課
境係

☎(48)1111 (内310)