



# シリーズ食育 53

～健康まつりの栄養コーナー～

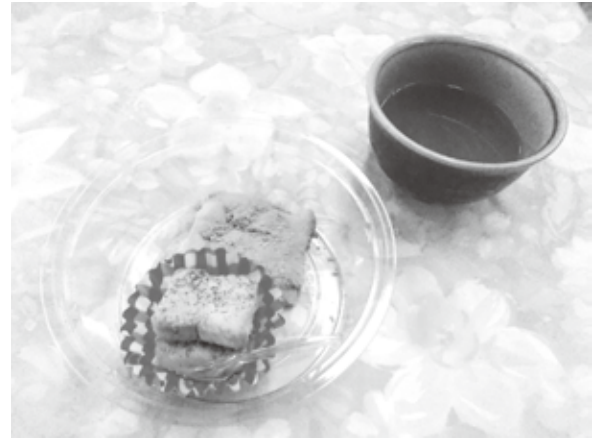


阿久比町食生活改善推進員と健康介護課の取り組み

11月10日に町保健センターで「第32回阿久比町健康まつり」が開催されました。町食生活改善推進員の栄養コーナーが設けられ、食生活改善推進員の日頃の活動や元気な体づくりのために1日に必要な野菜の量などが紹介されました。また、牛乳で作ったわらび餅と麩で作ったラスクの試食や減塩されたさつま汁の試食がありました。来場者は、健康な体づくりにつながる知識を学び、手作りのおいしさを再確認しました。



▲ 減塩の話をする食生活改善推進員と来場者



▲ 牛乳のわらび餅と麩で作ったラスク

## 食生活改善推進員・健康介護課からのコメント

### 【食生活改善推進員】

今回は、食事を通して高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防するために、だしの旨味効果による減塩さつま汁と、タンパク質豊富な素材を用いた糖質カットお菓子を試食コーナーで紹介しました。生活習慣病の予防にはいろいろな野菜の摂取が必要不可欠なため、1日に必要な野菜はどれくらいの量なのかを実感していただけるよう、350グラムの野菜で作った料理の見本も展示しました。「おいしい」という呟きを耳にして努力が報われた思いです。

### 【健康介護課】

食事は、健康で元気に過ごすために欠かせないものです。体に良い食事やバランスの良い食事とはどのようなものか、健康まつりを通して見直すきっかけになればと思います。

- 問い合わせ先   ▽ 産業観光課農政係   ☎(48) 1111 (内1223)
- ▽ 健康介護課保健係   ☎(48) 1111 (内1520)

## 2020年農林業センサスにご協力を



「つっちー」

農林水産省では、令和2年2月1日現在の農林業・農山村地域の実態を明らかにする「2020年農林業センサス」を実施します。令和2年1月初旬から調査員が農林業関係者に、調査票へ農林業の経営状況などの記入のお願いに伺います。調査票に記入された事項は、統計以外の目的には使用されません。調査へのご協力をお願いします。

■ 農林業センサスキャンペーンサイト <http://www.maff.go.jp/j/tokei/census/afc/2020cp/index.html>

■ 問い合わせ先 産業観光課農政係 ☎(48) 1111 (内1222)

## 令和2年 阿久比町消防出初式

■ 日 時 令和2年1月12日(日) 午前8時30分～午前10時(予定)

■ 場 所 中央公民館本館北側駐車場

※ 前日1月11日(土)から準備のため、駐車場の一部が利用できませんので、よろしくお願いします。

■ 問い合わせ先 防災交通課防災係 ☎(48)1111 (内1210)