

# 6月は食育月間

## 毎月19日は食育の日



「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で、国民的な広がりをもって、食育推進に取り組むために設けられた食育の強化月間です。食育月間に合わせて、行政や関係機関・団体が協力し、食育に関連したイベントの開催や、食育関係の情報発信の強化が行われます。

市では、岐阜女子大学の学生による「今から始める適塩教室」を行います。市の健康課題である高血圧をテーマに実施しますので、関心のある人は、健康介護課まで申し込んでください。

☎健康介護課 TEL22-6838

### ～ 今から始める適塩教室 ～

- ▶開催日時 ① 6月26日(火) 10時～13時 申込期限 6月19日(火)  
② 7月24日(火) 10時～13時 申込期限 7月17日(火)  
③ 8月28日(火) 10時～13時 申込期限 8月21日(火)
- ▶場 所 岐阜女子大学 食のサポートルーム(岐阜市太郎丸80)
- ▶対 象 山県市民または在勤者  
②の教室は小学生、中学生と保護者対象の教室(中学生は1人での参加も可)
- ▶参加費 ①と③は1人800円、②は1人500円
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル
- ▶定 員 ①と③は30人 ②は20組
- ▶申 込 先 健康介護課に電話で申し込んでください。(電話22-6838)

### できることから始めよう！こんなことも「食育」につながります！

1. 家族や友人と楽しく食卓を囲む
2. 自分の食事をチェックし、栄養のバランスを取るよう気を付ける
3. 1日3食きちんと食べる習慣を身に付ける
4. 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
5. はしの正しい持ち方や、食器の正しい並べ方を身に付ける
6. 野菜を栽培し、料理する
7. 買い物の中で、新鮮で安心できる食材の選び方を身に付ける

皆さんも、この「食育月間」を機会に、ぜひ健康な生活の基礎を築く「食育」に取り組んでください。

# 食事から高血圧予防をしてみませんか？ ～ 今から始める適塩教室！～



山県市の皆さん、こんにちは。

岐阜女子大学 家政学部 健康栄養学科 藤田研究室です。

誰にでも“いつまでも健康で過ごしていきたい”という思いはあると思います。

そこで、私たちは食事から皆さんの健康を支えたいと思い、今回は、さまざまな合併症を引き起こす「高血圧」を食事から予防できる方法についてお伝えしたいと思います。

高血圧予防といえば「薄味」というイメージがあります。今回の教室では、「薄味」でもおいしい献立。さらに、家で残っているような野菜をたくさん使ってできる献立を考えています！

高血圧は、高齢者だけでなく、若年層も増えてきています。

7月24日の適塩教室は、お子さんと一緒に作るご家族での教室です。

私たちと一緒に食事から「高血圧予防」を始めてみませんか？

岐阜女子大学で待っています！