

かがやきだより vol.6

食改さんの活動「生活習慣病予防教室」を紹介します！

地域住民の皆さんを対象に、その地域の食生活改善推進員が「生活習慣病予防教室」を実施しています。

今年度は12月までに計20回開催しました。

☆今年度の生活習慣病予防教室の目標は・・・

○ 望ましい食習慣を学ぼう！

- ・ バランスの良い食事を知る
- ・ 1食分の食事量を知る（実食！）
- ・ 間食のエネルギーを考える



高血圧、糖尿病などの生活習慣病は、望ましい食習慣と適度な休養・運動で予防が可能な疾患と言われています。

「望ましい食習慣とは何か」をお伝えすることで皆さんの健康維持につながればと活動しています。

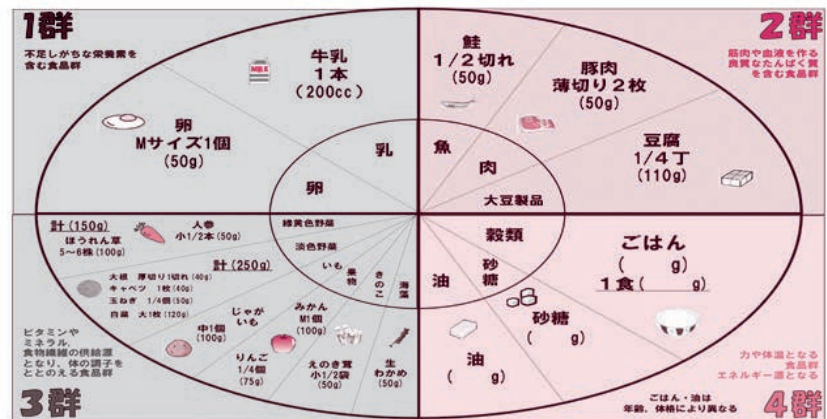
《生活習慣病予防教室の流れ》

1日のバランス食（1日に必要な栄養を摂るための食品の基準量）等についての講話

1食分のバランス食を実際に調理し、試食して確認！

いつもの食事や間食について考えてみる

【1日のバランス食（基準量）の資料】



4群の量は年齢・性別・体重・活動量で変わります



☆参加した皆さんの声☆

- ・いつもの食事は野菜が足りていないかな。
- ・肉や魚は1日の基準量より多く食べていた。
- ・酒は、ついあと少しと進んでしまうので気をつけたい。
- ・薄味は慣れだと思う。

生活習慣病予防教室で、おいしく楽しく！健康についてお話ししましょう♪ ぜひご参加ください。

常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況

■ 救急車以外
■ 救急車

※救急受け入れの人数を月別に表しています。（休日・時間外を含む）

