



# まっさき ～みんなで松前！元気計画 その2 食生活編～

愛情のふりかけでおいしい食事  
～頭と心で楽しく食べよう～

今回は「みんなで松前！元気計画」(松前町健康増進計画)の食生活のテーマでお届けします。

まず、現在の私たちの食生活の状況を考えてみましょう。



Q

生活のリズムの  
乱れから、食事時間が  
不規則になっていませんか？

つつい外食や  
レトルト食品などで簡  
単に食事をとっていま  
せんか？

好きなものば  
かりで食事が偏っ  
ていませんか？



いずみ

レポートリーが  
少なく、料理もマンネ  
リ化していません

買い過ぎ→作り  
過ぎ→食べ過ぎの繰り  
返しではありませんか？

たくさんの健康情報に  
まどわされていませんか？

A

## 一人ひとりの取組み

### ☆おすすめポイント☆

- 朝食を食べよう
- 毎食野菜を食べよう
- 必要なものを必要な量だけ買おう  
(買物ダイエット)
- 間食は賢く(量と質を考えて)とろう
- 1日1回を目標に家族や友人と食事をと  
ろう

これらの中から、ひとつでもふたつでも、実行できそうなことを目標にしてみてもいいでしょう。また、個人にあった別項目の目標でもかまいません。今の自分自身の食生活を見つめ直すきっかけにしてみませんか！

## 地域の取組み

- 食生活についての正しい知識・情報を提供する
- 地元の特産物の普及に努める

これらは地域全体として目指す取組みです。

保健センターでは、保健師・管理栄養士で各種健康教室を開催しています。また、食生活分野では、健康食の調理実習や講習などをはじめ、個別相談なども随時受け付けています。一人でも多くの住民の皆さんに参加してもらって、皆さんの健康づくりのお手伝いのできればと思います。どうぞお気軽に声をおかけください。

食は人を良くすると書きますが、人間が生きていくうえで、欠かせないのが『食』です。この「みんなで松前！元気計画」をもとに、これからの長い人生、あなたや家族の食事を楽しくおいしく食べるために、愛情ふりかけをたくさんかけて、どうぞ、召しあ～がれ。

※ 9月号には「みんなで松前！元気計画 その3 運動編」を掲載予定です。