



血管いきいき ☆ 糖尿病予防のつどい IN まさき

～続けよう! 糖尿病予防で万病予防!～

受講生募集!!

「糖尿病」が予備軍を含め松前町でも増加しており、その割合は3人に1人という驚くべき数です。「糖尿病」は放置するとさまざまな合併症を招く恐ろしい病気ですが、予防することで改善が可能な「生活習慣病」です。

予防の基本は、バランスのとれた食事と適度な運動ですが、重要なのは「続けること」です。つどいに参加して、「楽しく元気に続けるヒント!」を見つけませんか。

【日 時】 **第1回** 6月19日(木) 9時30分～12時
(年4回実施予定。2回目以降の日程は保健センター行事欄に随時掲載します)

【会 場】 松前町保健センター
【対 象 者】 松前町に在住の方
【定 員】 約50名
【講 師】 医師 宮岡弘明先生 ほか
【申込方法】 参加希望の方はお電話でお申し込みください。

申込締切 6月16日(月)

【申 込 み】 松前町保健センター
☎985-4118

血管いきいき☆ 糖尿病予防山柳

食べるバランス考えて 楽しく運動 万病予防 (名なし)	糖尿病 歩く楽しみ 老い忘れ (芳一)	崖っぷち 見えないゆえに ヤ・ワになる (アブラ)
-----------------------------------	------------------------	------------------------------

渋谷キミエさん(新立)が 名誉会員賞を受賞!!



松前町保健栄養推進協議会員として、地域の食生活改善及び食文化の継承の担い手として健康づくりにご活躍されたことに、全国食生活改善推進員団体連絡協議会から名誉会員賞が贈られました。

おめでとうございます。

食事のあいさつ

みなさんは心を込めた「いただきます」・「ごちそうさま」が言えていますか。
食べ物にはすべてのいのちがあります。そのいのちを私たちはいただいています。

朝ごはん

一日の始まりである朝ごはんはとても大切です。早寝早起きを心がけ、身体にやさしくおいしい食事を取り、元気に毎日をスタートしましょう。

まさきの食育を推進します

松前町では、皆さんが「食」に関する正しい知識を得て、健全な食生活やマナーなどを身につける「食育」の取り組みを学校や地域、家庭などで推進しています。

現在、今後の「食育」の施策展開の方向性を示す「松前町食育推進計画」を策定しており、それにより、もっと健康で笑顔あふれる松前町をめざします。

主食・主菜・副菜

栄養のバランスを整えるには、主食(米・パン・めんなどの穀類) 1品、主菜(魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく質類) 1品、副菜(野菜類) 2～3品を目安に献立をたてると良いでしょう。

品数を増やすときは、たんぱく質のおかずではなく、野菜料理を多くします。

6月は食育月間
毎月19日は食育の日

