

6月健康だより



発行：新庄市健康課

発行日：R8.6.1

6月は「食育月間」です

食育とは？ さまざまな食の経験を通して、健やかな心とからだや、豊かな人間性を育み、生涯にわたって健全な食生活が実践できるよう「食の知識」や「食を選択する力」を身につけることです。

私たちの身体は、自分が食べたもので作られています

◇◇◇◇◇ すぐに実践！よい食習慣を身につけましょう ◇◇◇◇◇

1. 塩分を気にする食事を心がける

◆食塩のとり過ぎは危険!!

- ◆高血圧 ⇒ 動脈硬化が進行(脳卒中・心臓病)
- ◆腎機能低下 ⇒ 腎臓病
- ◆胃がんのリスクが高まる



※1日の望ましい食塩摂取量は、

成人男性**7.5g**未満

成人女性**6.5g**未満

例)ラーメン1杯、汁も全部飲んだ
場合の食塩量の平均は

5.5~6g

2. 朝・昼・夕の3食をきちんと食べる

◆朝ごはんを食べる習慣を!!

- ◆朝ごはんを食べると、1日の活動のスイッチが入ります。

規則正しい生活リズムが、健康的な生活習慣につながります。

3. バランスのとれた食事を心がける

◆3つのお皿をそろえましょう!!

- ◆主菜:赤の皿…体をつくるもとになる(肉、魚、卵、乳製品などのたんぱく質)
- ◆主食:黄の皿…エネルギーのもとになる(米、パン、めん類などの炭水化物)
- ◆副菜:緑の皿…体の調子を整えるもとになる(野菜、果物などのビタミン類)

令和7年度 新庄市食育・地産地消標語コンクール新庄市長賞

あだち

『あさごはん げんきもりもり ぱわーチャーじ』 萩野学園1年 安達 あかり さん

(学年は令和7年度時点)

【歯と口の健康週間です】

6/4~6/10は歯と口の健康週間です。日本人の約8割が歯周病にかかっているとされており、歯周病は糖尿病や心筋梗塞などの様々な病気と関連があります。この機会に、歯と口の健康見直してみましょう!

また、昨年度まで6月に実施していました「お祭り歯っぴい」は、内容を変更して11月に実施予定です。詳しい内容は今後お知らせ致します。