



3食のリズムを身につけ、こころとからだを理解しましょう

1日3回決まった時間に食事をとることで、食事リズムが身につきます。なかでも学校給食は1日に必要な栄養の約1/3を補い、不足しがちなカルシウムや鉄分も計算されています。朝食は集中力やパフォーマンスの向上にも直結。成長著しいこの時期は、成長曲線で体の変化を確かめ、自分に合った食事を学びましょう。

ポイント

- 🍷 1日3食、決まった時間に食べる
- 🍷 朝食で集中力・パフォーマンスアップ
- 🍷 給食を手本に適切な食事を学ぶ
- 🍷 成長曲線で体の変化をチェック

自分の体を知ることが、健康づくりの第一歩です。

専門職からメッセージ



集
考える
づくり

月間です

高齢期まで

せた「今日からの1歩」-

の健康な身体と心の特集では、食育に身につけ、毎日の食育をお送りします。と「食育」を一体的牧市健康づくり推進市民の皆さんが乳幼それぞれのライフスタイルな食生活を続けら組を進めています。

推進課 (☎39-6568)
(☎75-6471)



生活習慣病予防からフレイル予防へギアチェンジ!

年齢とともに食事が減り、必要な栄養が不足すると筋肉量の低下につながります。筋肉のもとになるたんぱく質は、肉・魚・卵・豆腐のほか、副菜にツナや油揚げなどの活用で手軽に補えます。欠食は体重と筋肉の減少を招くため、少量でも1日3食を。乳製品や小魚で骨を守り、家族や友人との「共食」で心も体も元気に過ごしましょう。

ポイント

- 🍷 たんぱく質をしっかり (ツナ・油揚げなど手軽な食材も活用)
- 🍷 1日3食、欠食しない (食欲がないときは少量でも)
- 🍷 乳製品・小魚・きのこ類で骨を強く
- 🍷 家族や友人と一緒に食べる (共食)

食えることが元気のもと。できることから続けましょう!

専門職からメッセージ



こまき式 手ばかり栄養法

主 食

(ごはん・パン・麺など)

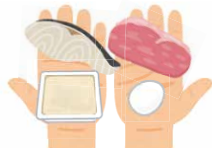


3食

主食は、毎食握りこぶし1つほどの量を目安に。

主 菜

(肉・魚・卵・豆腐など)



両手に乗る量で、肉や魚は手のひらの厚さ程度に。

副 菜

(緑黄色野菜)



ホウレンソウやトマト、にんじんなど緑黄色野菜は両手一杯。

副 菜

(その他の野菜)



その他の淡色野菜は両手二杯を目安に。ほか、海藻やきのこなども摂りましょう。

ご自身の「手」を基準にして、1日にこれだけは食べましょう。

01

乳幼児期

(0～6歳)



規則正しい生活習慣を身につけ、「食」への関心を育てましょう

こどもの健やかな発達・発育には、食事・睡眠・運動のリズムを整えることが大切です。1日3回の食事と間食でエネルギーを補い、いっぱい遊んで「おなかがすく」リズムを作りましょう。食事づくりのちょっとしたお手伝いなど、食材に触れる経験は、「食」への関心を広げます。家族みんなで囲む食卓は、安心感と「食」への意欲を育みます。

ポイント

- 🍷 1日3回+間食でしっかりエネルギー補給
- 🍷 食事づくりのちょっとしたお手伝いなどで食材に触れ、「食」への関心を育てる
- 🍷 家族みんなと一緒に楽しく食べる（共食）

いっぱい遊んで、
おなかがすくリズムづくりから
始めましょう!

専門職
から
メッセージ



特 食から 健康

6月は食育

乳幼児期から

- ライフステージに合わ

食べることは、私たち育む土台です。今月について正しい知識を生活を見つめ直せるヒ市では、「健康づくり」に推進するため、『小プラン』を策定し、児期から高齢期まで、ステージに応じて健康れるよう支援する取

問合先 健康生きがい保健センター

03

成人期

(18～64歳)



病気になる前に、日々の健康習慣を取り入れましょう

毎日の生活習慣の積み重ねが、将来の健康を左右します。最近「ベジファースト」より「カーボラスト」。おかずを先に、ごはんは後に食べると食後血糖値の急上昇を防げます。甘い飲み物や塩分・脂質のとりすぎ、食べすぎはメタボのリスクに。できることから少しずつ取り入れ、未来の健康につなげましょう。

ポイント

- 🍷 食物繊維をしっかり、食べる順番は「カーボラスト」
- 🍷 減塩を意識（汁物は1日1回、麺類の汁は残す）
- 🍷 脂質・甘い飲み物のとりすぎに注意
- 🍷 腹八分目を心がける

"ちょっと意識する"の
積み重ねが未来の健康に
つながります。

専門職
から
メッセージ



10品目チェック



さかな
(魚介類)



あぶら
(油脂類)



にく



ぎゅうにゅう
(乳製品)



やさい
(緑黄色野菜)



かいそう

①



いも



たまご



だいず
(大豆製品)



くだもの

「さあ にぎやかにいただく」を合言葉にして、
毎日7品目以上を目標にまんべんなく摂りましょう!

食生活の セルフ チェック

今日から実践!
自身の食事を
見直してみましょう

聞く・相談する・楽しむ・体験する。

小牧の食育体験ガイド

「食」って、ひとりで考えるとちょっと難しい。
でも、誰かと一緒なら、もっと楽しく、もっと続けられる。
市には、気軽に参加できる食の取組がたくさんあります。
管理栄養士に相談したり、家族でイベントを楽しんだり、
自分の食事を「見える化」してみたり。
気になるものから、ぜひのぞいてみてください。

特集
食から考える
健康づくり

6月は食育月間です

食の悩み 相談できます

保健センターでは、管理栄養士をはじめとする専門職が、食事の「困った」に寄り添います。「食べる量がわからない」「噛みにくい」といった不安を解消するため、地域のサロン巡回からご自宅への訪問相談など、お好みの方法でお話を伺います。

「おいしく食べて元気に長生き！」 フレイル・低栄養予防 ふれあいいきいきサロン巡回 **無料**

人生100年時代。元気に長生きするための食事のコツを、管理栄養士がサロンへ出向いて、お話しします。

低栄養簡単チェック、質疑応答タイムも。栄養不足は要介護状態への一因になります。毎日のごはんのこと、一緒にお話してみませんか？

- 対象** 市内各サロン
- とき** 平日 9:00 ~ 16:00 (応相談)
- 場所** ご希望のサロン会場に伺います (応相談)
- 申込み** 保健センター (☎75 - 6471)

おしゃべり感覚で
専門職の方とお話できます。



フレイル改善 個別出張・訪問型栄養相談 **無料**

毎日のごはん、なんとなく不安を抱えていませんか？好き嫌いやアレルギー、病気の影響など、食事の悩みは一人ひとり違うもの。だからこそ、あなたのふだんの食生活に合わせた個別相談が役に立ちます。

管理栄養士が直接訪問して、無理なく続けられる食事のヒントを一緒に見つけます。

- 対象** 本人・家族の食事に悩んでいる、個別相談を希望する方
- とき** 平日 9:00 ~ 16:00 (応相談)
- 場所** ご自宅、保健センター、近所の会館など (応相談)
- 申込み** 保健センター (☎75 - 6471)

いまさら聞けない！メタボのきほん

日本では男性腹囲 85cm 以上、女性 90cm 以上の場合を内臓脂肪型肥満としています。これに加えて高血圧 (収縮期血圧 130mmHg 以上かつ / または拡張期血圧 85mmHg 以上)、高血糖 (空腹時血糖 110mg/dL 以上)、脂質異常 (中性脂肪 150mg/dL 以上かつ / または HDL コレステロール 40mg/dL 未満) のうち2つ以上を満たすと「**メタボリックシンドローム**」と診断されます。

無理なダイエットを始めるより
まずは食生活を見直しましょう。



あなたの食事を見える化/
体験型栄養教育システム

01



用意された食品サンプルから、普通の食事に近いものを再現しましょう。

02



センサーボックスに置くと、栄養価やバランスを瞬時に判定します！

03



判定結果から、スタッフによる栄養指導が受けられます！

04



体験型栄養教育システムをヘルスラボ・こまき (ラピオ5階) で体験しよう！

問合せ

ヘルスラボ・こまき
(☎39-5566)



詳細はコチラ

イベント

みて・さわって/
「おやこ食育DAY」
あそびながら五感で楽しむ食育体験

親子で楽しく食育を体験できる「おやこ食育DAY」を開催します！

食について楽しく学べる展示や、家族で挑戦できるクイズ、ためになる食育講座、お土産にうれしいプレゼントもご用意。五感をフルに使って、食の楽しさを感じてみませんか？お子さんと一緒に、ぜひお気軽にお越しください。

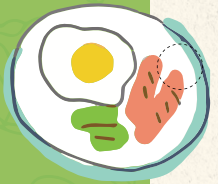
とき 8/1 (土) 10:00 ~ 15:30

場所 ヘルスラボ・こまき (ラピオ5階)

問合せ 健康生きがい推進課 (☎39-6568)



昨年度実施した食育イベント「栄養の日」は、来場者の約9割が参加してよかったと答えています！



市の取組

「おうちに眠る食品ありませんか？」
フードドライブにご協力ください！

食育の推進・食品ロス削減・生活困窮者支援のため、フードドライブを実施します。ご自宅で不要になった食品を寄付しませんか？

とき・ところ

日程① 6/8 (月) ~ 14 (日) 10:00 ~ 18:00
ヘルスラボ・こまき (ラピオ5階)

日程② 6/19 (金) 10:00 ~ 11:30
本庁舎 1階 展示スペース

寄付いただきたい食品

お米/缶詰/ビン詰/レトルト食品/
インスタント食品/調味料各種/乾物/
飲料/お菓子類 など



詳細はコチラ

問合せ 健康生きがい推進課 (☎39-6568)

●注意事項

※賞味期限が令和8年8月以降のもので、未開封のものに限ります。要冷蔵・要冷凍食品は引き取りできません。

ヘルスラボ・こまきで
健康のヒントが見つかります！
お気軽にお立ち寄りください。

