



正しい食生活のススメ

「食事教室」

正しい食生活をするためのチェックや講話を行います

年2回・無料

「運動教室」

コレステロール値・血糖値・体重などが気になる方にお薦めです

年7回程度・無料

「エンジョイ・マタニティクッキング教室」

初めて出産する妊婦さんのための料理教室です

年3回・無料

「ナイスミドルのための健康料理塾」

60歳以上の男性のための料理教室です

年3回・無料

「ヘルシーランチ」

栄養士が献立した料理を保健センター6階食堂で提供(500円)しています

毎週水曜日実施

上記のほか食生活に関するご相談を栄養士・保健師が受けておりますので、お気軽にご利用ください

保健センター
(南3西11)
☎511-7221

保健センター管理栄養士のひとくちメモ



正しい食生活の第一歩として、まずは適正体重を確認しましょう。そして、自分に必要な栄養所要量を考えて、バランス良く食品を取ることが必要です。

今は健康でも、将来も健康である保障は、どこにもありません。正しい食生活は、確実に将来の健康を支えます。その鍵は、自分自身が握っています。ぜひ、健康づくりの第一歩として、毎日の食事を見直すことから始めてみませんか。

保健センター管理栄養士のひとくちメモ



食事は、本来楽しいものです。食卓を囲む時は、料理の話をするなど食事に関心を持ちましょう。また、幼児期は食習慣の基礎をつくる大切な時期です。

食生活改善推進員養成講座



参加してみませんか!

保健センターでは、食生活を通して、地域で健康づくりの輪を広げる方を養成しています。栄養・病気の知識、生活衛生、健康づくりの運動、調理実習などを学びます。年1回(12講座)・無料(教材費別)

栄養成分表示の店



市では、健康に配慮したメニューを提供しているお店を登録しています。外食の時の参考にしてください。
【詳細】札幌市保健所 ☎622-5151

食と健康

「食」という字は、「人」と「良」からつくられます。人間の体には、約六十兆個の細胞があり、その一つ一つが毎日の食べ物でつくられています。特に成長期の食事は、一生の健康を左右するともいわれとても大切です。

私たちの食生活は、食べたものが食べたい時に手に入るほど豊かになりました。スーパーなどの食品売り場には、多種多様な食料品が並び、つい好きな食べ物に手が伸びてしまいがちです。だからといって栄養バランスが偏ると、肥満や高血圧などの生活習慣病を引き起こす原因になります。こうした生活習慣病は、毎日の何気ない習慣が積み重なり、病気の発症や進行の原因となつてしまいます。また、食生活も、ほかの習慣と同様改善するには時間と努力が必要です。

人間同士の交流を深める手段は、第一に言語、第二にあいさつなどの伝達行動、そして第三に食事をする事だといわれています。現代社会でも、冠婚葬祭をはじめとするさまざまな場面で、会食の風景が見られます。近年、食への関心が減ってきているといわれます。市民の意識調査(三十歳以下の女

食を大切に!

性対象)でも、「料理に関心がない」人が二割近くいました。一方、「料理の知識」は、母親から受けている人が約六割と、食生活には親が大きな影響を与えています。料理法や食べ方といった食文化は、古くからその土地に伝わる生活の宝物です。親子へ受け継がれる家庭料理もその一つであり、家庭は食文化を支える重要な役割を担っています。

食を食べることは、生きるためにも、社会生活を営むためにも欠かすことのできないものです。健康の源であり、豊かな心もはぐくむものです。「食」を大切にすることは、健全な社会づくりにもつながるといえるでしょう。私たちは、こうした食文化を守り、次世代へ伝えていかなければなりません。そのために、一人ひとりが食への関心を高め、正しい、楽しい食生活を考える必要があるのではないのでしょうか。