



健やかな体と心は食事から



つてきており、食育の重要性がクローズアップされるようになりました。

国では、平成十七年に「食育基本法」を制定し、取り組みを強化しました。現在、家庭を中心に学校や地域の協力で食育が進められています。

 食育の取り組み

中央区においても、さまざまな食育の取り組みが実施されています。その中のいくつかをご紹介します。

① **ナイスミドルの健康料理塾**
六十歳以上の男性を対象に、調理実習を通して、自分の食生活を見直してもらおうことを目的に実施しています。



▲調理実習の様子

② **ヘルシーランチ**生活習慣病の予防及び「健康さつぽろ21」の推進を図るため、管理栄養士が健康増進や栄養



▲10月のヘルシーランチ

献立をたて、区役所食堂を利用して市民や職員に提供しています（毎週水曜日・五百円）。

③ **食生活改善推進員による活動**地域住民に健康講話と健康づくりのための料理を紹介する「伝達料理講習会」（写真・表紙参照）や小学生とその親を対象とした「親子料理教室」などを開催しています。このほか、子育て事業に協力し、児童会館などにおいて、親子で楽しめるおやつづくりを紹介しています（写真・表紙参照）。

また、九月三十日(土)に中央区民センターで開催した健康イベント「すくすく・いきいきファミリーフェスタ in ちゅうおう」において、食生活改善展や健康家族応援メニューの試食コーナーを設置し、会場を訪れた多くの区民でにぎわいました。



▲大人気の健康ゾーン



あなたも食生活改善推進員になりませんか？

中央保健センターでは、食生活を通して、健康づくりの輪を広げる方を養成する「食生活改善推進員養成講座」を毎年六月に開催しています。講座では、栄養・病人の食事、生活衛生、健康づくりの運動、調理方法などを学びます。養成講座修了後は、食生活改善推進員として、地域でボランティア活動を行っており、中央区では現在、約二百五十人の方が活躍しています。

トピックス 冬に向けて食中毒にご用心!

毎年、冬になるとノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎が多発します。ノロウイルスによる食中毒の主な原因食品は、カキなどの二枚貝です。また、特に集団生活の場では、ノロウイルスに感染した人の便や吐物から、感染が広がるため、注意が必要です。

～食中毒を予防するには～

- ①カキはできるだけ加熱して食べましょう。～カキの中心の温度が85℃で1分以上の加熱が目安です。
- ②調理前、用便後、食事の前には十分に手を洗いましょう。～ノロウイルスは、人の便からも感染します。
- ③使用した調理器具は十分に洗浄した後、熱湯や塩素系漂白剤などで消毒しましょう。
- ④吐き気、下痢、発熱などの症状があった場合は、なるべく調理は控えましょう。～ノロウイルスによる感染症から回復しても、しばらくの間、便とともにウイルスが排泄されていることがあるので、注意が必要です。

問い合わせ先

中央保健センター

(南3西11)

☎(511)72221

適切な食生活は確実に将来の健康を支えます。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。

※健康さつぽろ21～21世紀の札幌市民の生涯を通じた健康の実現に向けて、市民一人ひとりが主体的に健康増進を図っていくことを目指す指針です。