



毎月19日は「食育」の日

# 毎日の元気は朝食から

■問い合わせ いきいき健康課Tel 23-3220

## 食育への取り組み

食への興味や関心は、食材を自分の手で収穫・調理することによって高まります。安来市では、全学校で農林業体験を行っており、体験を通じた食育を進めています。

## 朝食は1日の基本

平成27年8月に実施した市民意識調査によると、朝食を毎日食べる習慣がない人が増加しています。特に20歳代では約3人に1人、30歳代では約4人に1人がこの傾向に当てはまります。

朝食を食べる



体と脳がエネルギーを補給

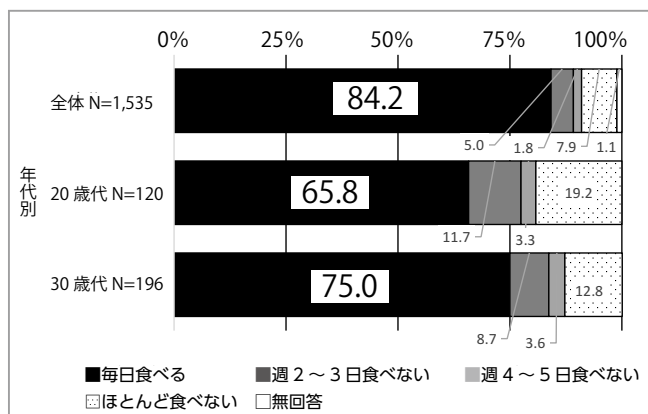


仕事、勉強の効率アップ

体のリズムを整え便秘を予防



朝食を食べない人にはいろいろな理由があげられます。しかし、ほんの少し気を付けることで生活改善ができます。日々の意識付けから朝食を食べる習慣を身につけていきましょう。



## 食と歯のフェスティバル in やすぎ

「健康長寿を目指して」をテーマに開催します。食育や歯と口腔の健康づくりについて考える機会にしましょう。

日時 10月21日(日) 9:30～13:00

場所 伯太中央交流センター(わかさ会館)

【8020表彰式】 10:00～10:15

【食育講演会】 10:20～11:50

「長寿菌がいのちを守る！～大切な腸内環境コントロール～」

講師：国立研究開発法人理化学研究所 <sup>べん</sup> 辨野義己氏  
事前に申し込みが必要です。

【ブース・展示】 9:30～13:00

### ●健康相談コーナー

- ・歯周病唾液検査(先着30人)(自己負担300円)  
唾液の検査で歯周病の程度を確認できます。  
事前に申し込みが必要です。
- ・大腸がん検診(郵送)(自己負担500円)
- ・健康・歯科相談、血圧測定、足指力測定など
- ・薬剤師によるお薬相談・安来地区栄養士会による「野菜を食べて腸内環境を守ろう」のコーナー
- ・安来市地域包括支援センターによる「もの忘れチェック」

### ●試食コーナー「腸内環境を整えるメニュー」

安来市食生活改善推進協議会・学校給食による試食があります。

申し込み・問い合わせは、いきいき健康課まで



▲昨年の「食と歯のフェスティバル」の様子。