

# 「食育推進チーム」だより

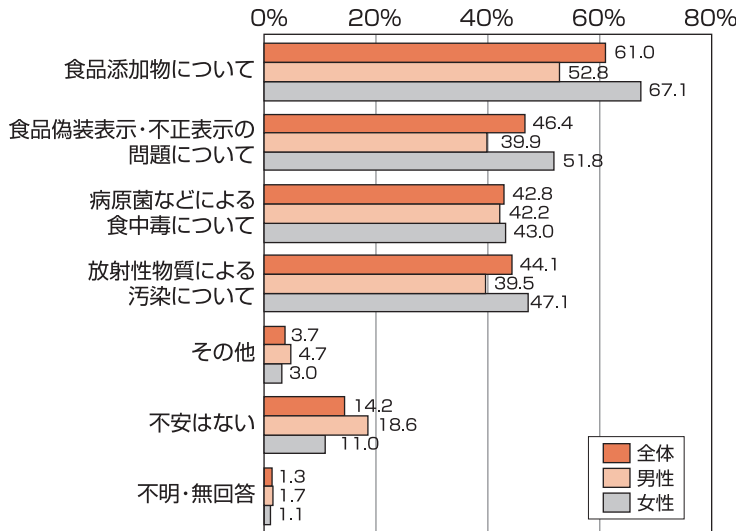
～富士見町食育推進計画を推進します～

問 住民福祉課 保健予防係(栄養士) ☎62-9134

近年、食の安全を揺るがすようなできごとが増え、食の安全・安心を求める声が高まっています。食に関するさまざまな情報が氾濫する中で、一人ひとりが食品の安全性に関する正しい知識をもち、安全・安心な食べ物を選ぶ力を身につけていくことが大切です。



## 【食品の安全性に対して不安を感じていることがあるか】



資料：富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)

- 全体では、「食品添加物」が最も高くなっています
- すべての項目で、女性が男性と比較して回答割合が高くなっています
- 「不安はない」は全体で14.2%に留まっており、多くの人が食品の安全性に不安を感じている現状がうかがえます

※食品の消費期限や賞味期限を確認しましょう。  
 ※必要以上に水を汚さない調理や、食べ残しによる安易な食品の廃棄をしないなど、自然環境に配慮した生活に努めましょう。

# 健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

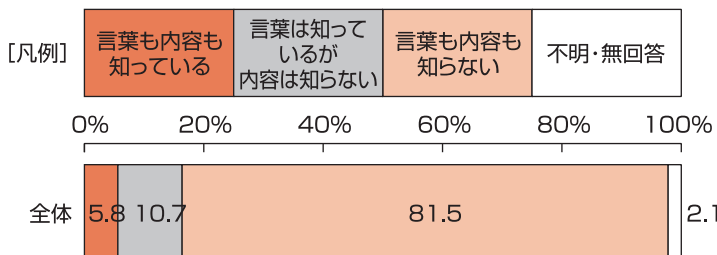
問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

## 「運動編」

### ●ロコモティブシンドロームの認知度

運動器の障がいのために移動能力の低下をきたして要介護になる、もしくは要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」といます。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、歩行や日常生活に何らかの障がいをきたしている状態をいいます。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を伸ばしていくことが今、必要です。



資料：富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)

○ロコモティブシンドロームの認知度は、『知っている』（「言葉も内容も知っている」「言葉は知っているが、内容は知らない」）の割合が16.5%となっています。（国の参考値では17.3%となっており、わずかに下回っています。）

## 【おうちで簡単!ロコトレ】

### ①開眼片足立ち

床に着かない程度に片足を上げます。左右1分間ずつ1日3回行いましょう。

※支えが必要な方は、医師と相談して机や手に指をつけて行います。

### ②スクワット

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。お尻を下ろすところから始めて、膝は曲っても90度を超えないようにします。ゆっくりと呼吸するペースで一度に5～6回行い、一日に3度程度行います。

