

「食育推進子-ム」だより

～富士見町食育推進計画を
推進します～

富士見町食生活改善推進協議会 会長 齊藤智恵子

「食改さんってなにをしているの？」

「食改さん」という言葉を聞いたことがありますか？私たち食生活改善推進協議会、略して食改は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に健康的な食生活を自ら学び、学習したことを地域に広める自主ボランティア活動を行っています。

健康長寿を目指し、最後のその日まで自分の足で歩き、自分の口から食べ物を味わえるよう、日々活動しています。月に1回の食改調理実習に加え、町の乳幼児健診、親子の料理教室、健康づくり教室、地区料理教室など行政に協力することで自分たちだけでなく、地域の健康づくりにも貢献しています。1人でも多くの町民の皆さんに食をとおして健康の大切さを伝えていけるよう、がんばっていきたいと思います。



★現在、会員募集中です★

興味のある方は事務局【富士見町役場 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134】までお問い合わせください。

◀郷土食伝承教室「ふるさとクッキング」で富士見町の園児・小学生に塩イカの酢の物、あぶらえおはぎの作り方を指導する食改

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～

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

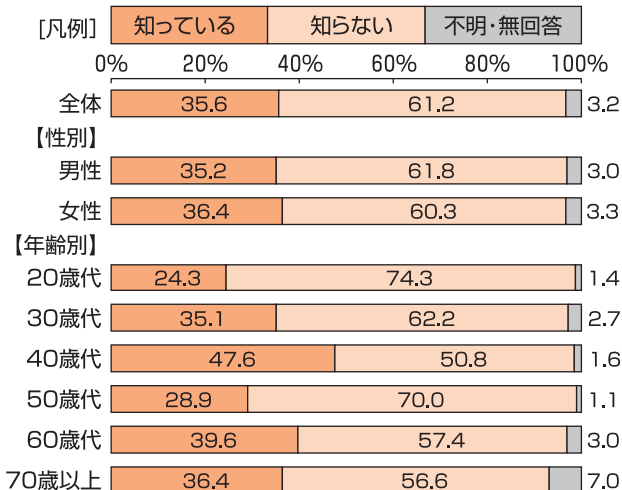
「アルコール編」 《適正飲酒》

仕事による精神的ストレスや付き合いなどで、飲酒する機会が増えている方がいます。多量飲酒は高血圧症や心疾患等の生活習慣病だけでなく、うつ病や薬物乱用との関連性も深くなっており、また、家庭内暴力や飲酒運転等の社会問題とも結びついているため、適正な飲酒が大切になります。



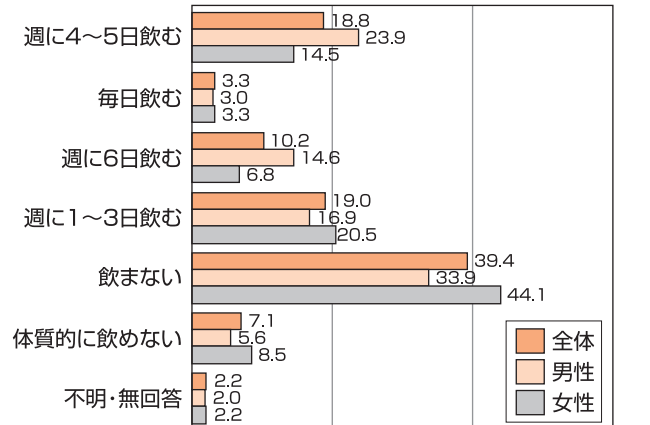
●富士見町の適正飲酒の状況 資料：富士見町健康・食育に関するアンケート調査（平成24年度）

【飲酒の適量の認知度】



○飲酒の適量の認知度は全体で35.6%です。20歳代と50歳代が低くなっています。

【飲酒頻度】



○「毎日飲む」人は全体の18.8%、「週に6日飲む」人は3.3%です。肝臓の負担軽減には週に2日間の休肝日をつくる必要があります。しかし、0～1日という人が22.1%となっています。

飲酒の適量：1日平均 純アルコール20g程度

【換算の目安】 ・清酒 1合(180ml) ・ビール中瓶 1本(500ml)
・ウイスキー、ブランデー ダブル(60ml)
・焼酎(35度) 約1/2合(70ml) ・ワイン(200ml)

飲酒は適量を楽しみ、休肝日を設けましょう!

