



6月は「食育月間」・
毎月19日は「食育の日」です
～ほんの少し「食」を振り返ってみませんか?～



「食育」とは・・・

食べ物に関する「知識」、食べ物を「選ぶ力」、食べ物への「感謝の心」などを身につけ、心身の健康の増進と豊かな人間性を育むための教育や取り組みを行う事です。



私たちが健やかで豊かな人生を送るために食事をとることはとても大事なことです。また、それらの積み重ねが「健康」や「病気（がんや生活習慣病等）」につながります。「たかが食事、されど食事」食事をとることの大切さを今一度家族みんなで見直してみませんか？

《ご存知ですか?》

農林水産省は、令和3年2月に食育に関する12の取組みを分かりやすく表現した「食育ピクトグラム」を発表しました。食育推進基本計画の1次から3次まで目標に掲げられていて、第4次食育推進基本計画でも重点事項に取り上げられている普遍的に取り組むべき項目からも選択されました。「食育ピクトグラム」で食生活（食習慣）を振り返り、健康寿命の延伸や食糧自給率の向上を目指し、地球環境への負担軽減を目指しましょう。

Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～ 半夏生（はげっしょう餅）

夏至から数えて11日目を「半夏生」という。奈良盆地では「半夏生」の頃には、小麦の収穫が終わり田植えも一段落するので、「はげっしょう餅」を作って骨休めをする。これはもち米と半つぶしの押し小麦を半々の割合で搗いた「小麦餅」のことである。

食べる時は取り箸でちぎり、砂糖入りのきな粉をつけて食べる。「はげっしょう餅」は粘らず歯切れがよいので消化がよく胃にもたれないのが特徴である。
(出展：大和の食文化 富岡典子著より抜粋)

～食生活改善推進員より一言～

この餅はブツブツとした舌ざわりで歯切れがよいのが特長です。見た目は薄茶色で小麦の粒々が残っているので「ライ麦パン」に似ていると思います。皆さんもぜひ、この舌ざわりと歯切れのよさを味わってみてくださいね。

*はげっしょう餅と同じ材料で作られている「さなぶり餅」は橿原市で販売されています。



丸井さん

保健センターからの おしらせです!



問 中央保健センター（室生福祉保健交流センター内）
☎92・5220/IP☎88・9175

予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	赤ちゃんのための予防接種説明会	30日（金）	令和5年5月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

※状況によりオンライン開催となる場合があります

乳幼児健診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	受付時間
全地域	4か月児健康診査	15日（木）	令和5年2月生まれの児	市立病院	時間を分けて実施 ※個別に案内します。
	10か月児健康診査		令和4年8月生まれの児		
	2歳児歯科健康診査	22日（木）	令和3年2月～4月生まれの児	中央保健センター	
	1歳6か月児健康診査	29日（木）	令和3年10月生まれの児		
	3歳児健康診査		令和1年10月生まれの児		

お知らせ

始まります!

健康ポイント事業

～健康づくりをコツコツと積み重ねよう～

皆さんは、「健康づくり」と聞いて何を思い浮かべますか。「食生活に気を付けること」「運動をすること」「ストレスを解消すること」など、さまざまな事柄を思い浮かべると思いますが。健康はそういった健康づくりの積み重ねが成果となって現れるもの。健康寿命を延ばして、生き生きと暮らすためにも、日ごろの生活習慣を見直してみませんか。

市では、「健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”健康ポイント事業」を実施します。健康づくりの自主的な取り組み、健診受診や健康づくりのイベント、講座などに参加して、健康ポイントを貯めましょう。詳しくは今月号の折込みチラシをご覧ください。ポイントを貯めると、もらってうれしい賞品が抽選で当たります。これを機に楽しみながら、健康づくりに取り組みませんか。



体組成（インボティ）測定会

【日時】6月16日（金）
午前10時～正午・午後1時～3時の間で完全予約制
【場所】宇陀市役所 ふるさとテラス
【内容】インボティを使った体組成測定
（人工関節の方は測定可。ペースメーカーをつけている方は測定不可。裸足で計測します。）
【参加費】ひとり100円もしくは健康ポイント50円
【対象】市民の方 【定員】先着30人程度
【申し込み】6月1日からお電話で問へ

すずらん会（酒害教室）

アルコール問題でお悩みの方、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか？

【日時】6月12日（月）
午後1時30分～3時
【場所】榛原保健センター
【内容】酒害に関するミニ講義・個別相談
【参加費】無料 ※秘密は厳守します。