

健康講座・相談等 ご案内（前期）

日程などは変更する可能性があります。詳しくは、市報・市HPでご確認ください。

事業	内容	日程	
講座	メタボ予防セミナー	メタボリックシンドローム予防のための運動講座	5月13日(土)
	栄養講座	骨を丈夫にする食生活について	6月9日(金)
	食育講座	親子で料理を作り、試食。ミニ栄養講話(4歳～就学時前の親子)	6月 予定
	メタボ予防セミナー	メタボリックシンドローム予防のための栄養講座	7月1日(土)
	食育講座	親子で料理を作り、試食。ミニ栄養講話(小学生の親子)	7月 予定
	運動講座	ウォーキング講座	調整中
	栄養講座	高めの脂質(コレステロール・中性脂肪値)改善等食生活について	9月27日(水)
相談	個別栄養相談	管理栄養士の個別相談	月1回
	健康相談	保健師・管理栄養士・歯科衛生士の相談	随時
	障害者等歯科相談	歯科衛生士が行う障害のある方や要介護の方への相談	随時
歯と口の健康週間	歯と口の健康に関する検査などのイベントを実施 ※口腔がん検診も同時開催	6月4日(日)	
健康手帳	健康状態や健(検)診・相談・診察などを記録して、一冊にまとめることができます。	入手方法 ① 厚生労働省のウェブページよりダウンロード ② 健康推進課(いずみプラザ・市役所第2庁舎)にて配布	

国分寺市健康推進課
かわら版

第17号
令和5年4月

健康推進課が行う令和5年度保健事業のご案内です。
年2回発行

野菜を食べていますか？

◆野菜を食べるとこんないいことがあります

◆都民1日当たりの野菜摂取量(20歳以上)

ビタミンがとれる
⇒ご飯などの炭水化物が体内でエネルギーに変わる助けをします

ミネラルがとれる
⇒体内で合成できないミネラルは、食物からとる必要があります

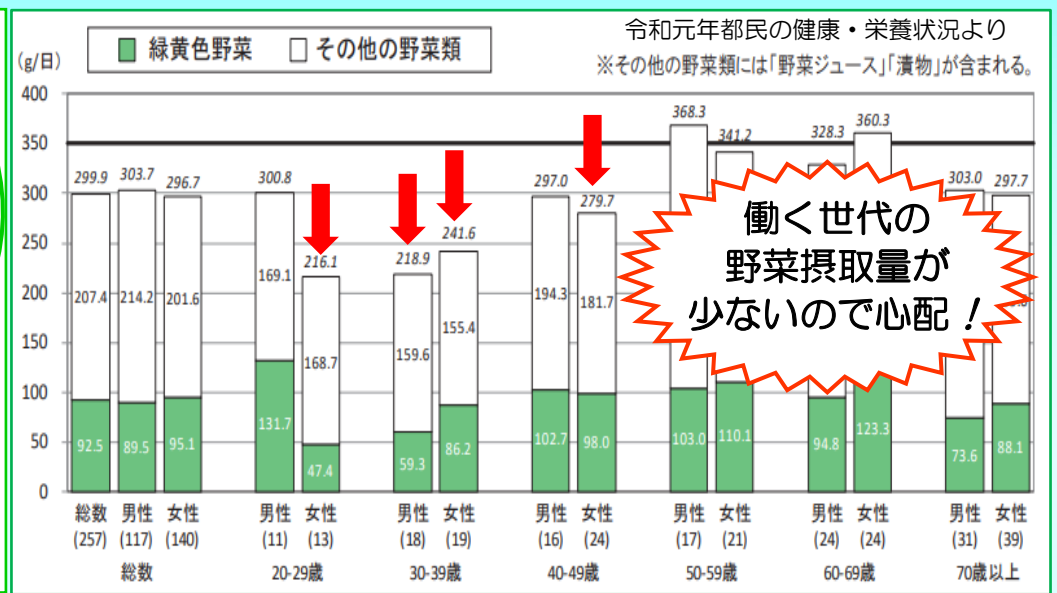
食物繊維がとれる
⇒脂質・糖・ナトリウムなど吸着して、身体の外に出す働きをします。便秘の予防にも役立ちます



【一日にとりたい(大人)野菜 350g】

低カロリーで おなか一杯
⇒「かさ」が多いので、満腹感を与えてくれます

参考 厚生労働省 e-ヘルスネット



簡単野菜メニュー

【もやしナムル】

もやしを洗い、耐熱器に入れ、ラップをして、電子レンジ強で1/2袋なら約1~2分。塩、ごま油、あればんにく(チューブ)と和える。



簡単！バランスの良い朝ごはんメニュー

パンやご飯・麺(主食)があれば、あとはおかず(たんぱく質・主菜)と野菜(副菜)でバランスOK!

主食

ご飯
パンなど

主菜

ゆで卵
納豆など

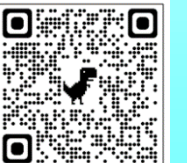
副菜

ミニトマト
具たくさん味噌汁
など

食育リーフレット(バランスと朝食)
年齢ごとに必要なエネルギー量の詳細 ⇒



東京都
もう一皿野菜をプラスしよう! ⇒



【お問い合わせ先】

国分寺市健康推進課

☎042(321)1801

(平日 午前8:30~午後5:00)