

平成29年度

「朝食習慣100%」をめざします



第2次高森町食育推進計画5つの目標の一つである「朝食欠食割合の減少」に向けて取り組みます。朝食はエネルギーを補給するだけでなく、肥満や高血糖（糖尿病）の予防にもつながります。

29年度全セミナー講師は「株式会社タニタヘルスリンク」の管理栄養士さんにお越しいただき開催します。

「はかる」を通して、人々の健康づくりのために日々研究してきたタニタが考える健康を紹介していただき、高森町でも「健康づくり・生活習慣病の重症化予防」を推進していきます！

全4回を予定しているセミナーを通じて自分に合った生活を一緒に見つけましょう。



高森町 食育セミナー 第1回



はかる！ わかる！ きづく！ かわる！

～ 食習慣から「からだ」がかわる！ ～

開催日時：5月28日(日)

午前 9時00分～10時20分 体組成計測会

午前10時30分～11時30分 講演会(体組成計測結果の説明も含まれます)

場所 福祉センター大ホール

講師 株式会社 タニタヘルスリンク 管理栄養士

高森町食育アドバイザー 龍口 知子 さん
(高森町竜口出身)



内容

1. タニタの体組成計で計測！

体組成計は体脂肪や筋肉量、基礎代謝などを詳しく「はかり」、目で見て「わかる」ことができます。

2. 体組成計測結果と講演会により、

自分のからだと生活習慣、食、運動・活動に「きづく」ことができます。

3. きづくことで目標ができ、「かわる」ことにつながります。

どなたでもご参加いただけます。お誘いあってお出かけください。



29年度食育セミナー

第2回

学童期の朝ごはんセミナー

開催日：7月25日(火)

対象者：小学校5、6年生(親子参加可)

場所：福祉センター 大ホール

内容：自分でもできる朝ごはん!!

すぐにでもできる食事準備の基本!!

自分で朝ごはんの大切さを知って、食べられるようになる！をめざします。



第3回

幼児期の朝ごはんセミナー

～すぐ役立つ！食べやすい！作りやすい！朝ごはん～

開催日：8月6日(日)

対象者：未就学の子どもの親

場所：福祉センター大ホール

内容：限られた時間の中で準備しやすく、子どもが食べやすいバランス食!!

共催：子育て支援センター

朝から子どもの笑顔が見られる食事。子どもが喜ぶ朝ごはんになるヒントがきっと見つかるはず!!

第4回

食育セミナー(まとめ)

～はかる！わかる！きづく！かわる！～

開催日：11月18日(土) まるごと収穫祭当日開催

対象者：高森町全住民の方

場所：福祉センター大ホール

内容：タニタの体組成計測定会

5月28日 第1回セミナーと同様にタニタの体組成計で計測をします！半年経ってどう変わったかな!?

子どもから高齢者まで住み慣れた地域で、いつまでも健康に安心して暮らすことができるまち「たかもり」。その実現に向け、「食育」に取り組みます!!

第2次高森町食育推進計画 (27年度～31年度)

5つの目標に向けて取り組んでいます

- ・朝食欠食割合の減少
- ・肥満割合の減少
- ・高血糖割合の減少
- ・地産地消の割合の増加
- ・食育を理解している割合の増加



※詳しくは「高森町ホームページ」をご覧ください。

平成29年度 地区担当保健師を紹介します。よろしくお願ひします。

地区	保健師
下市田	古林 絵美
吉田・出原	平栗 友子
牛牧・上市田・大島山	小林 彩香
山吹	嶋 沙織
地域包括支援センター	新井 麻美

いつでもお気軽に声かけをしてください。

■問い合わせ先 健康福祉課 健康支援係 電話35-9412

