



～幸せの源は健康から～ 美浦村食生活改善推進員協議会

の活動

栄養不足の時代から飽食の時代になり、生活環境が著しく変化しました。それらの食事が健康面に及ぼす影響が著しいものとなっていることを踏まえ、昭和59年に『美浦村食生活改善推進員協議会』は発足しました。以来「自分たちの健康は、自分たちの手で」の認識のもと、食を通して村民の健康づくりを推進しています。

近年における村民の健康に関する課題は「生活習慣病」

糖尿病や脂質異常症、高血圧症など普段の生活習慣によって引き起こされる生活習慣病の予防として、次のことが挙げられます。

1. 体重のコントロール

- ①肥満や痩せをさける
【標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22】
- ②間食を控える
- ③バランスの良い食事（色々な食材を食べる）
- ④よく噛んで食べる
- ⑤夕食は就寝2～3時間前までにとる

2. 規則正しい食生活

決まった時間に食事をとる

3. 適度な運動を心がける

4. 睡眠を十分にとる

5. ストレスをためない

趣味を持つ、笑いのある生活



美浦村食生活改善推進員協議会では、特にバランスの良い食事として、主食、主菜、副菜、汁物の一汁三菜(二菜)の日本型食事を勧めています。その中でも特に、野菜は一日小鉢5皿以上取ることや、塩分を控えめにすることが生活習慣病予防の重要なポイントとなってきます。そこで、活動の重点目標を次のように掲げ、村民の健康づくりに取り組んでいます。

★一日350g以上の野菜摂取の推進

★一日の食塩摂取量の努力目標、成人男性8g未満、成人女性7g未満の推進

この重点目標を取り入れた活動として、主に次の活動を行っています。

子供の食育教室

- ・村内各小学校、中学校で食育教室
- ・美浦幼稚園で親子食育教室
- ・幼児食育教室

文化祭時「防災食普及活動」

成人、高齢者食育教室

- ・高齢者食育教室（地区老人会）
- ・公民館講座、村消費者センター等での食育教室

健康増進課事業への協力（試食提供）

- ・総合健診、婦人科検診、骨粗鬆症検診
- ・健康教室



その他にも、推進活動に向けての勉強会・研修会や、広報みほ「けんこうレシピ」掲載等を行っています。

私たちと一緒に活動しませんか？

食生活改善推進員として活動するためには村主催の「養成講座」受講後、美浦村食生活改善推進員協議会に会員登録してから活動を行うようになります。詳細については事務局へお問い合わせください。

▶問合せ 美浦村食生活改善推進員協議会事務局(保健センター内) ☎029-885-1889