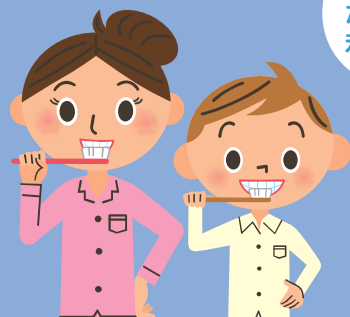




自分にできる健康づくりをみつけてね!

日頃から健康意識を高めよう! 子どものころからの健康づくりのススメ

体をまもる



虫歯予防のためにフッ化物を利用しよう!

ひと・地域・文化とのつながり

地蔵盆など地域の行事に参加してみよう!

親子で京都の伝統や文化の体験をしてみよう!



京都らしい健康づくりの代表例

～笑顔で楽しくすごすために～

生活習慣

朝食を毎日食べよう!

ゆっくりよくかんで食べよう!

旬の野菜、京の食材、行事食など、京の食文化について知ろう!

カルシウムをしっかりとろう!

いっしょに食べる

しっかり休む

早ね・早起きをしよう!

外遊びをして、からだをうごかさう!

楽しく動く

2018年3月、新たに「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」を策定しました。

「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」では、市民の皆様が、笑顔で楽しみながら、地域の人と人とのつながりの中で、一人ひとりにあった健康づくりの取組を推進します。

「いきいきアプリ」をダウンロードしてみよう



- ① 毎日目標を立てて、コツコツ健康貯金!
- ② 街あるきをしながら、京都市のマスコットキャラクターと写真が撮れるよ!
- ③ ポイントが貯まると、素敵なプレゼントに応募ができるよ!

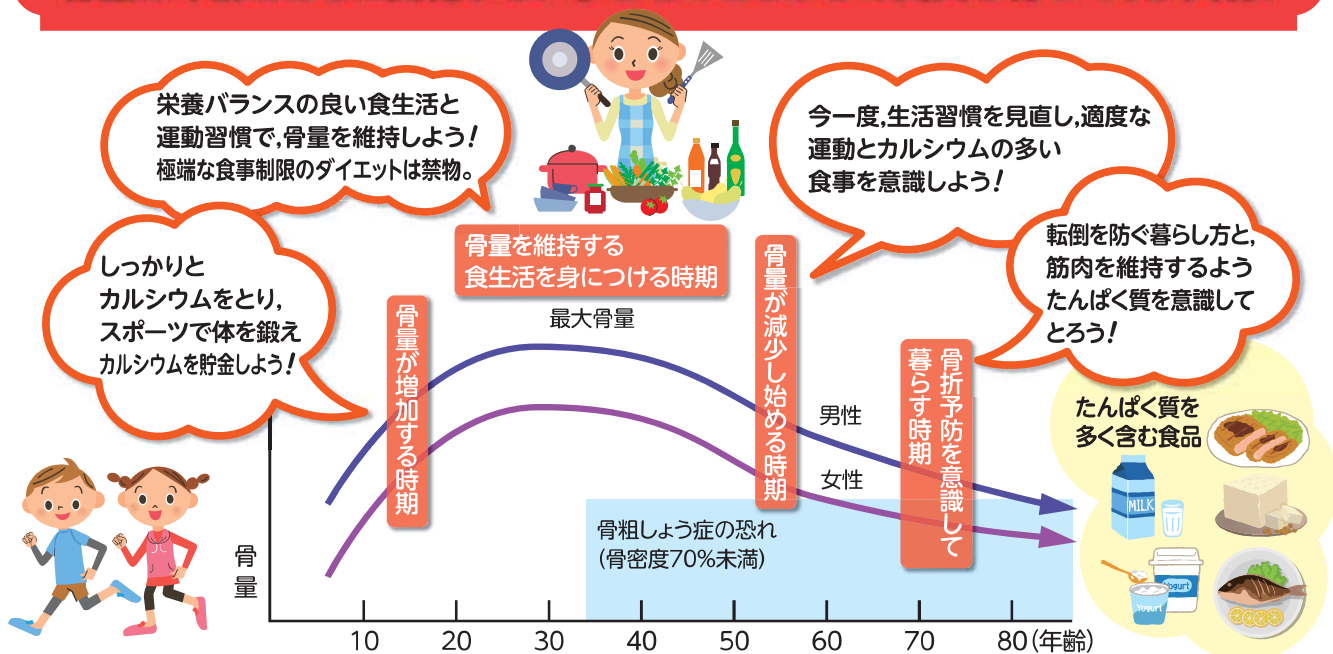
ダウンロードはこちら



子どもも大人も! カルシウムをしっかりとりよう!

丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスの良い食事と運動が大切です。特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素の一つです。骨量のピークは20代前後と言われています。子どものころからカルシウムを充分にとることを意識しましょう。

骨量は年齢とともに変化する! 子どものころからの丈夫な骨づくりが大切!



1日にとりたいカルシウム量(食事摂取基準2015年版)

	1~2歳	3~5歳	6~7歳	成人*
男	450mg	600mg	600mg	650mg
女	400mg	550mg	550mg	650mg

*:成人は、30~49歳の推奨量を記載

カルシウムを多く含む食品

<p>ヨーグルト 1カップ(100g) 120mg</p>	<p>ししゃも 2尾(30g) 99mg</p>
<p>小松菜 1/4束(70g) 119mg</p>	<p>豆腐 1/4丁(75g) 64mg</p>

日本食品標準成分表(七訂)参照

親子で簡単★カルシウムレシピ



チーズポテト

【材料】(2人分)

- ・じゃがいも 大1個
- ・とけるチーズ 30g
- ・カレー粉 小さじ1/4
- ・サラダ油 大さじ1/2

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、柔らかく茹でてつぶす。
- ② チーズとカレー粉を加え、よく混ぜ、小判型にする。
- ③ フライパンに油を熱し、こんがり焼く。
(1人分:146kcal, カルシウム185mg)

→他にも、「京・食ねっと」HPで公開しているよ! みてね。



コラム

ママとパパの健康も大事! 年に一回、健康診査を受けましょう!

詳しくはコチラ!



健康診査は、生活習慣病の予防や早期発見のためには欠かせません。京都市では、**健康診査を受ける機会のない18~39歳の市民**を対象に、「**青年期健康診査**」を実施しています。500円で血液検査を含めた検査ができます。(40歳以上の方は、ご加入の健康保険で年1回特定健康診査が受けられます。)

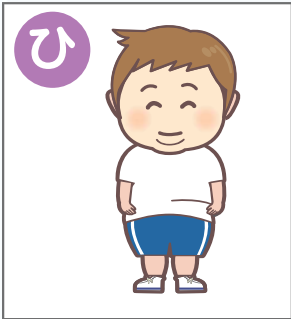


よくかんで食べよう！ 合い言葉は…「ひみこのはがいーぜ」

よくかんで食べるといいこといっぱい！



肥満予防



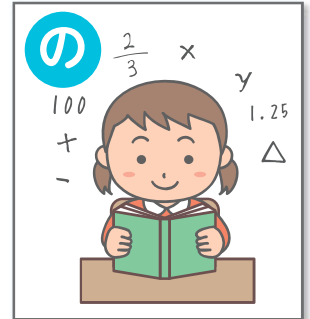
味覚の発達



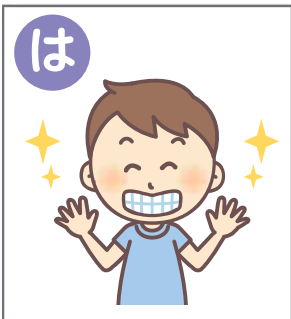
ことばの発音 はっきり！



脳の発達



歯の病気予防



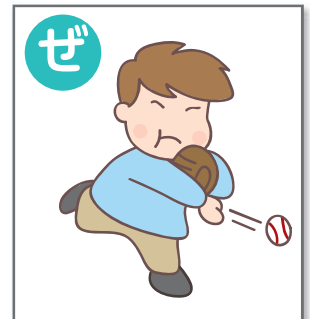
ガン予防



胃腸快調



全力投球



(学校食事研究会発行 月刊『学校の食事』より)

おあがりと一緒に正しい手洗いをマスターしよう！

食中毒予防には「手洗い」が大事！食べる前は手を洗おう！

正しい手洗いのとっても分かりやすい動画ができたのを知っているかな？
手には目に見えないバイキンがたくさんついているんだ。
手が汚れているとバイキンが口に入って、熱が出たり、お腹が痛くなったりしちゃうよ！

動画(幼児向け)は、ここで見ることができるよ。親子一緒にみてね。
(→<https://www.youtube.com/watch?v=HTvzqAvkQps>)



おあがりス
京都市食の安全安心
啓発キャラクター



食育クイズ

Q1 夏が旬の京野菜はどれかな？

①



②



③



Q2 6月30日に食べる「水無月(みなづき)」はどれかな？

①



②



③



→こたえは最後のページにあるよ

食育セミナー

6月は食育月間です

京都市の区役所・支所保健福祉センター 健康長寿推進課では、市民のみなさんを対象に『食』を適切に判断・選択する力を身につけ、より望ましい食生活を実現していただくために、食育セミナーを開催し、管理栄養士による講話や調理実習を行っています。

全市統一企画
食育セミナー

京・食クッキング

平成30年度は「健康的な体重を維持しましょう」をテーマに、初夏(6月)、秋(9月)、冬(1~2月)に「京・食クッキング」を実施します。

～調理風景～



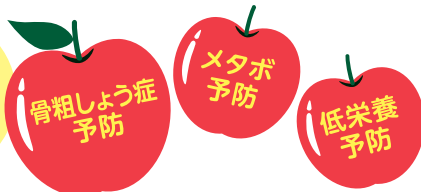
旬の野菜を使った献立★

他にも…

各区役所・支所保健福祉センター 健康長寿推進課にて、健康や食生活のポイントについて、簡単なクッキングをしながら楽しく学べる食育セミナーを開催しています。

食育セミナーの開催案内は、市民しんぶん区版や各区役所・支所で配架されるチラシなどでご確認いただけます。詳しくはお住まいの区役所・支所保健福祉センター 健康長寿推進課にお問い合わせください。

例えばこんなテーマ



イベント情報は「京・食ねっと」HPにも掲載しています!



発行：京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
(電話222-3424 FAX222-3416)
京都市印刷物 第304167号 平成30年6月発行
この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!

京・食ねっと 検索



前ページの食育クイズのこたえ

- A1 ① 鹿ヶ谷かぼちゃ(② 聖護院だいこん:冬 ③ くわい:冬(おせち料理に使用することが多い))
- A2 ② 水無月(① はなびら餅:お正月(1月1日) ③ ちまき:端午の節句(5月5日))

京都には、宮中の行事に由来する菓子が多くあります。6月30日の夏越の祓(なごしのはらえ)に食する「水無月(みなづき)」も氷室の氷を口にして暑気を祓う宮中の行事に由来し、明治以降、氷のかけらを表す三角形の外郎(ういらう)に魔よけの赤小豆をつけた現在のよな形の菓子を食する風習になったといわれています。