

食生活きさらづ

第31号
2025年4月1日発行

木更津市食生活改善
サポーターの会
事務局 健康推進課
TEL0438-23-8376

イオンモール木更津で「きさらづ食育フェスタ」参加
(イベント 12月1日、啓発掲示期間 11月15日～12月9日)

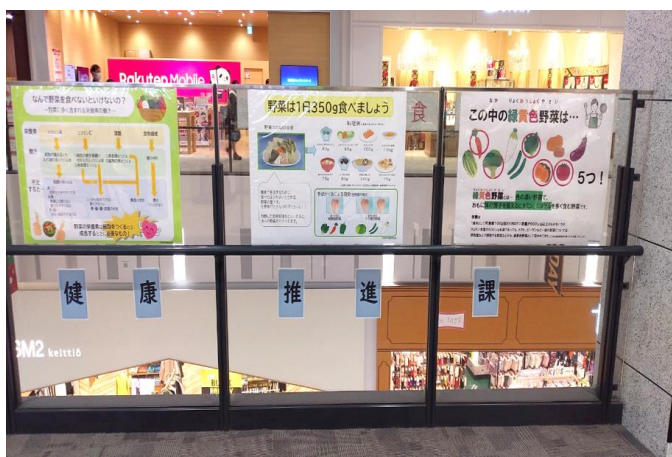


(写真)イベントの様子

このイベントは、食生活が多様化し豊かになった一方で、食生活の乱れや栄養の偏りに起因する痩せや肥満、生活習慣病の増加、伝統的な食文化の危機など食を取り巻く様々な問題が生じていることから、望ましい食生活を実践するため、健全な心身を育む食育を推進することを目的に木更津市農林水産課の主催で開催されました。

私達は「1日に必要な野菜の重量あてクイズ」のお手伝いをしました。イオンブラックフライデー最終日の日曜日ということもあり、市内はもちろん、市外からも様々な年代の方々が参加してくださりました。野菜計測前に「1日に350g野菜を摂れている自信があるか」アンケートをすると、多くの方が「自信はない」との回答でしたが、普段食べている野菜で選んで計測すると十分な方もいて安心されていました。

今の時期、鍋や煮込み料理、シチューなど温かい料理で野菜の出番が多くなり、しっかり食べることができそうですね。



(写真)期間中の展示の様子



オーガニックシティフェスティバル（11月3日）



体組成計「らぶBody」と野菜摂取の充足度測定「ベジミル」で健康チェックを行い、私達サポーターは来場者へ啓発物の配布とアンケートを行いました。



（写真）イベントの様子



271人が計測に参加してくださりました。

木更津市では、定期的に健康測定会を実施しています。
詳細はこちら →
（木更津市ホームページ）



ベシア木更津金田店で食育啓発イベント（11月20日）

「ベジミル」で健康チェックと1日分の野菜摂取量の計測を行い、啓発物の配布とアンケートを行いました。食品棚には私達サポーターのレシピ委員が試作したレシピを置き、配布致しました。今季一番の寒さの中、沢山の方にお立ち寄りいただき、ありがとうございました。



（写真・上）減塩特設ブース（写真・下）イベントの様子

乳児健診で朝食啓発活動をしています

私達「食生活改善サポーター」は黄緑色のエプロンをつけて乳児健診で朝食についてのお話を伺っています。生後4か月の赤ちゃんとの生活で、保護者の方が朝食をしっかり準備してゆっくり食べる時間を確保することはとても大変な事だと思いますが、朝食を食べずにいると赤ちゃんのお世話もままらなくなってしまう。健診では簡単な朝食レシピを載せたりリーフレットをお渡ししていますので、ぜひ活用して毎朝笑顔で食卓を囲んで頂きたいと思います。



私たちの「制服」エプロンです

編集後記

令和6年度のサポーター研修では千葉県ヤクルト販売株式会社様の講話を拝聴しました。腸活セミナー「健康は腸から」のお話で「便」は体の「お便り」とおっしゃっていました。「形」「匂い」「色」「すっきり感」、トイレでじっくり「お便り」を観察して自分の体調チェックをしようと私達サポーターも改めて思いました。 広報委員 芝崎