

この人に懸ける わが家のホープ

このコーナーでは、毎月あみか21で行っている7カ月児のあかちゃん相談に参加したお子さんを紹介しています。

平野 奏大 ちゃん

お父さん：将克さん
お母さん：美香子さん
住まい：若竹



大丸 唯 ちゃん

お父さん：拓也さん
お母さん：未来里さん
住まい：白浜



深見 芽生 ちゃん

お父さん：一平さん
お母さん：美紀さん
住まい：住の江



武田 六花 ちゃん

お父さん：大佑さん
お母さん：絵美さん
住まい：光栄



角野 結俐 ちゃん

お父さん：智哉さん
お母さん：千景さん
住まい：門静



笹原 叶方 ちゃん

お父さん：類季さん
お母さん：杏南さん
住まい：奔渡



スマート・ライフ・プロジェクトとは『健康寿命をのばそう。』をスローガンに、国民全体が人生最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標にした厚生労働省の国民運動です。

運動、食生活、禁煙、健診・検診の受診によって更なる健康寿命の延伸を目指し、具体的なアクションの呼びかけを行っています。

食生活のアクションとしては、『1日あと70gの野菜をプラス』を目標に掲げています。

保健福祉課健康推進係による
『健康』についての情報をお届け！

けんこう掲示板

スマート・ライフ・プロジェクト



野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれており、このような栄養素を毎日適量摂取していくことで脳卒中や心臓病、ガンなどの生活習慣病にかかるリスクが下がるといわれています。

生活習慣病予防のためには1日350gの野菜が必要で、現在、日本人は1日280gの野菜をとっているの、あと70gが不足していることになりました。野菜70gは、毎日の食事に『プラス1皿』野菜料理を加えることによって補うことができます。

ぜひ、皆さんもプラス1皿を意識して野菜を摂取し、健康寿命を延ばしていきましょう。

