

6/1～6/30 食育月間

朝食を食べない人の割合は年々増え、特に20～30代の男性の約30%は朝食を食べていません。

朝食を食べないと、体温も上がらず、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。特に脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、朝食をとらないと深刻なエネルギー不足になります。また、朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスクを高めることも明らかになってきました。

朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

出典：農林水産省HP「みんなの食育」より



健康な毎日を過ごすために 減塩 & 1ベジライフ 始めませんか？

健康寿命をのばすためには、高血圧対策が重要です。特に食生活においては、食塩摂取量の減少や、塩分の排泄に有効なカリウムを多く含む野菜の摂取が重要です。

“美味しく楽しく”減塩に取り組むとともに、「野菜料理を毎日もう一皿」「毎食一皿目は野菜から」の“ワンベジライフ”を実践しましょう。

健康に関する情報はこちらから↓

健康やまぐちサポートステーション
<https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/>

6/4～6/10 歯と口の健康週間

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

歯を失うほとんどの理由は、虫歯と歯周病です。どちらも歯の周囲が不潔になることで状態が悪化しますので、個人が行う予防の第一歩は口の中を清潔に保つことです。

近年、歯周病が全身の健康に深く関係していることが、さまざまな研究結果から明らかにあり、口腔の健康維持がより注目されています。口の中の状態は一人ひとりで異なるため、歯科健診で専門家の視点から、清掃状態や歯周病などの状態を含めた定期的なチェックを受けることも必要です。

e-ヘルスネット 口腔の健康状態と全身的な健康状態の関連

<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/teeth/h-01-006.html>

歯科口腔保健の推進に関するポータルサイト iiha-からだの健康、お口から
<https://iiha.mhlw.go.jp/>



6/1～6/30 環境月間、不法投棄防止対策強化月間



プラスチックは、選んで、減らして、リサイクルを実践しよう！

3R + Renewable (再生可能な資源に替える)

という考え方が、近年重要になっています

～ごみを出さない工夫が大切です～



出典：環境省 エコマガジンecojoin「3R+Renewable」より