



食生活改善推進員会の紹介



「食生活改善推進員」は、市が実施する食生活改善推進員養成講座「健康を考える栄養教室」の修了生の中から地域の食生活改善のため自主的活動にあたる人を市長が委嘱している方たちです。（現在51人で活動中）

※食生活改善推進員⇒短く「食改」とも言います。

活動紹介

《しおがま市民まつり》

食改活動の中でも「しおがま市民まつり」のジャンボ鉄火巻きは大変人気ようで今年は4月24日(日)少し肌寒く、風もありましたが、食改さんの指導のもと見事に60疋の鉄火巻きができました。



【宮城県知事褒章をいただきました】



塩竈市食生活改善推進員会は、平成26年6月4日、多年にわたり地域の組織活動に努め、健康づくりに尽力した功績が認められ食生活改善部門において表彰されました。

主な活動

- 町内会へのお出前講座
- 幼稚園での食育教室
- 試食提供
(骨密度検診・栄養教室・生活習慣病予防教室など)
- 収穫まつり
- しおがま市民まつり
- 塩釜魚市場どっとまつり
- 仮設住宅入居者への食支援
- 親子で楽しいクッキング



出前講座「食改さんの料理教室」のご案内

本市では「まちづくり・しおがま出前講座」を開講しています。その中に食生活改善推進員会メニューもあります。町内会や団体の健康教室などにご利用ください。

習慣飲酒を見直しましょう



過度の飲酒は生活習慣病のリスクを高めます。飲酒の習慣がある方はぜひ見直しを！

《お酒の飲み過ぎは百厄の長》

お酒は適量ならストレス発散などに効果がありますが、大量飲酒は肝臓への負担が大きくなり逆効果です。また、お酒のつまみにも注意が必要です。つまみ（高カロリー）の摂りすぎは内臓脂肪をためる原因となり、メタボリックシンドロームに限りなく近づきます。

《お酒と長く上手に付き合っていくために》

百薬の長といわれるお酒は、上手にお酒と付き合っている飲み方を言います。まったく飲まない人よりも、上手に付き合っている人の死亡率は低いことがわかっていますが、飲めない人が無理をして飲む必要はありません。自分の適量を知り、飲む前に水やお茶を飲んだり、濃いお酒は薄めたり、週2日以上以上の休肝日を作るなどの工夫をしましょう。また、まわりの人へ宣言し、協力してもらうのもよいでしょう。

《お酒は適量を守って飲んで百薬の長》

厚生労働省が推進する「健康日本21」では「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。女性やお年寄りの適量はこの半分です。

主なお酒の1日の適量の目安（これらのいずれか1つ分）

種類	ビール	日本酒	焼酎
アルコール度数	5度	15度	25度
量	500 ^{ミリ} リットル	1合(180 ^{ミリ} リットル)	100 ^{ミリ} リットル
純アルコール量	20 ^{グラム}	21.6 ^{グラム}	20 ^{グラム}
カロリー	200 ^{キロ} カロリー	200 ^{キロ} カロリー	140 ^{キロ} カロリー

ほかにもワイン（12度）、ウイスキー（35度・40度）などがありますが、アルコール度数を確認し、飲む量を決めましょう。なお、現在治療中で禁酒・節酒を指示されている方は指示を守ってください。

問 保健センター ☎ 364-4786