



健康はむら21マスコット  
はむリップちゃん

# 食べることを大切にしていますか? ~食育~

「食」は、「人」に「良い」と書きます。

食育とは、からだによい食事を選ぶ知識と力をはぐくむことをいいます。

## こんな食事をしていませんか? 5つの「こ食」

### 孤食

家族がばらばらに食事をする、孤独な食事。

### 個食

個々に好きなものを食べる食事。家族一緒の食卓でも、お父さんはカレー、お母さんはパスタ、子どもはピザのような食卓。

### 固食

同じものばかり、固定して食べる食事。

### 小食

食が細い。小食。ダイエットを意識する若い女性に多い。

### 粉食

小麦など、精製された粉から作られる食品が多い食事。  
粒である米を中心とした食事が減っている。



## 健康づくり推進員がすすめる “食育”

～～ 家族団<sup>だんらん</sup>樂の食卓から、みんな健康に! ～～

家族の健康を考えて料理をつくることで、  
自然に栄養バランスが整います。

食卓で家族の顔をみると、  
元気かどうかわかります。

「いただきます」「ごちそうさま」  
「残さずたべたね」食べ物への感謝  
の心が育まれます。



おいしそうに  
食べている姿をみると、  
自分も食べてみたくになります。

「今日のほうれん草、  
甘くておいしい!  
「旬だからね」  
「羽村の畑でとれたから  
新鮮なのよ」  
会話から、食べ物の知識  
を自然に学べます。

## 結核検診

日時 平成19年3月16日(金)  
午前10時～正午、午後1時30分～3時30分

会場 東会館(羽村市羽東3-11-32)

対象者 18歳以上の市民  
直接会場へお越しください。



一人ひとりの愛が、大切な命を守ります

## 愛の献血

日時 平成19年3月23日(金)  
午前10時～正午、午後1時15分～3時45分

会場 羽村市役所 西側駐車場

内容 400ml・200ml 献血

対象者 16歳以上の方

平成18年10月より、これまでの献血手帳が新しく「献血カード」に切り替えられました。献血会場で切り替えていただくことができます。



## 3月の健康栄養相談

**3/8 (木)、3/22 (木)**

午後1時30分～3時

会場:羽村市保健センター

予約は必要ありません。  
直接会場にお越しください。

お問い合わせ

羽村市保健センター 555-1111(代)