

# 健康情報

＼ 毎年6月は「食育月間」 ／

## 主食・主菜・副菜でバランスのよい食事を！

食育基本法に基づいて国が決定した「食育推進基本計画」では、毎年6月を「食育月間」と定めています。そこで今回は、健康のためのバランスの良い食事についてご紹介します。

### 💡 主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩！

多様な食品から体に必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせることで。

炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります



主食

パン

ごはん

麺

たんぱく質や脂質を多く含みます



主菜

肉料理

魚料理

卵料理

大豆料理

ビタミンやミネラル、食物繊維等を多く含みます



副菜

野菜の具だくさん味噌汁

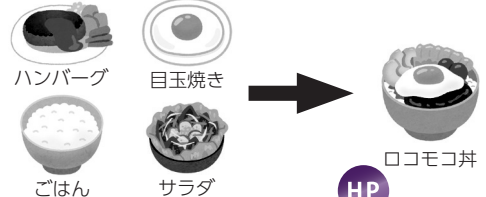
野菜のお浸し

野菜サラダ

野菜の炒め物

◎ワンプレートや丼ものように主食・主菜・副菜が組み合わさった料理でもOK！

(例)



ハンバーグ

目玉焼き

ごはん

サラダ

ロコモコ丼

HP

◎はこだて健幸応援店では、主食・主菜・副菜のそろった食事「はこスマセット」を提供しています！詳しくはこちら▶

お問い合わせ 健康増進課 ☎32-1515



### ■食育月間パネル展

▶日時 6/19(水) 9:30~24(土) 16:00 ▶場所 中央図書館  
▶内容 食生活や食育に関連したパネル展示、リーフレット・レシピの配布 ※来場者には、はこだて健幸アプリ「Hakobit」ポイントをプレゼント  
お問い合わせ 健康増進課 ☎32-1515

### 歯と口の健康週間 (6/4(水)~10(火))

この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。また、歯科医師会では、小学生までのお子さんを対象に下記のとおりフッ化物塗布の無料体験を実施します。

▶日時 6/8(日) 10:00~12:00 ▶場所 総合保健センター  
▶定員 80人 ▶料金 無料  
▶申込方法 6/2(日)~6(金)に電話申込み

お問い合わせ 函館歯科医師会 ☎23-3650

### HIV検査普及週間 (6/1(日)~7(土))

<エイズパネル展>

▶日時 6/1(日)~7(土)  
▶場所 総合保健センター1階

<HIV抗体検査>

▶内容 無料・匿名で採血による検査。採血後約1時間で検査結果をお知らせします。  
▶申込方法 医師会健診検査センターに電話申込み (☎43-8801)

お問い合わせ 保健予防課 ☎32-1539



### 風しん予防接種の特例措置

「風しんの追加的対策」対象の方のうち、3/31までに抗体検査を実施し、抗体が不十分(陰性)だった方で「ワクチンの供給不足等」によりやむを得ず接種ができなかった場合、特例措置としてR9.3月末まで接種を受けることができます。

「風しんの追加的対策」

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの成人男性を対象とした抗体検査と予防接種を実施する対策。3/31で終了。

お問い合わせ 保健予防課 ☎32-1540

### フレイル予防体力測定会

▶日時・場所  
7/2(水) 亀田交流プラザ 14:00~16:00  
7/3(木) 函館アリーナ 14:00~16:00  
7/4(金) Gスクエア 12:30~14:30

▶対象 65歳以上(要支援・要介護認定者および事業対象者除く)

▶定員 各20人(先着順) ▶料金 無料

▶申込方法 6/2(日)~13(金)に電話、市公式LINE申込み  
※1人1会場のみ

お問い合わせ 高齢福祉課 ☎21-3082

