

Let's 食育! vol.5

食を通じて育てよう! 「健やかな体」「豊かな心」

今さら聞けないあのマーク「トクホ」って何?

テレビや雑誌などで、スーパーフードや食品の健康効果などが取り上げられる機会が増えています。「からだに良い食べ物」を食生活に取り入れたいと考える人も多く、健康食品に注目が集まっています。健康食品とは、健康の保持や増進に役立つ食品として販売・利用されているものを広く指しています。このうち国が定めた基準を満たすものとして認定されているのが、「特定保健用食品(トクホ)」です。

トクホは簡単に言うと、製品中に健康に良い影響を与える成分が含まれていて、その効果が国によって認められた製品ということです。たとえば、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つのを助けたり、骨密度を高めるのに役立つなど、特定の保健効果が科学的に証明されている製品をトクホといいます。これまでに認められている主な保健効果の表示内容には、「コレステロールが高めの方に」「食後の血中の中性脂肪を抑える」などのようなものがあります。これらの食品は医薬品ではないため、多量に摂取することで予防の効果が高まったり、疾病が治ったりするものではないので、摂取方法を守って利用しましょう。

食育のススメ

ブルーベリージャムづくり

【親子農業体験塾】

8月4日(日)に小学生親子6組16名が、町内のブルーベリー農園で収穫体験をし、採れたてのブルーベリーを使ったジャムを作りました。どの親子も完熟して色が濃く甘いものだけを選びすぐり、特別なジャムができました。出来立てのジャムをパンに塗って食べた子どもたちは「すごく美味しい。買って食べるジャムとは全然違う!」などと話していました。



ひだまりサロン

9月12日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ
13時~15時 健康体操・カラオケ

9月24日(火)

10時~12時 絵手紙
13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

参加費
午前・午後
各100円

弁護士による無料法律相談会(9月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

6日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
13日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
20日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
27日	南幌町社会福祉協議会	☎011~378~2088

9月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳児健診 4・5歳児相談	24日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	毎週月曜日、木曜日 【受付時間】13:30~16:00 ※接種希望日の前週木曜日までに要予約	町立病院	定期予防接種、おたふく:無料 その他予防接種:有料
快足シャキッと倶楽部	3日(火)、6日(金)、10日(火)、 13日(金)、17日(火)、20日(金) 10:30~11:30	あいくる	
こころの健康相談	5日(木)、12日(木)、19日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
特定健診、胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診	9日(月) 10:00~11:00 21日(土)、22日(日)	あいくる	要予約