

「食育月間」の取組実績

課・事務所・市町名	赤穂市
取組の名称	運動教室における健全な食生活の実践の普及
取組内容	<p><日時> 平成30年6月21日</p> <p><場所> 赤穂市御崎公民館</p> <p><担当者> 管理栄養士</p> <p><対象者> 市民</p> <p><内容> 月に1回開催される地区公民館での運動教室後に、健全な食生活の実践についての講話を行いました。バランスのよい食事・減塩・野菜の摂取量・朝食の欠食・若い世代のやせ・中年期の肥満についてなど、健康寿命の延伸につながるよう指導しました。</p>