

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



健康づくり計画 ～こころ・からだ 充実(みた)される明日をめざして～



高知市では、市民の健康づくりを進めていくために、平成25年3月に「健康づくり計画」を策定しました。

「市民一人ひとりが、いきいきと輝いて暮らせるまち」をめざして3つの柱をたてました。

- 安心して子育てでき、子どもが生まれ育つまち
- 人とのつながりを大切にして「健康な生活」ができるまち
- 誰もが安全・安心で健康な暮らしができるまち

健やかな子どもの誕生への支援、歯と口の健康づくり、循環器疾患対策、食の安全に関する知識の普及啓発などを重点施策として取り組んでいます。計画について詳しくはこちらをご覧ください。

高知市健康づくり計画 <http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/110/kennkoudukurikeikaku.html>

4月18日は「よい歯の日」

日本歯科医師会が1993年に制定しました。4月18日(よいは)で「よい歯」の語呂合せ。食べるために大切な「歯・口の健康」について考えてみませんか？

歯周病のはじまりといわれる「歯肉炎」。子どもでも歯磨きが十分でないと歯ぐきが腫れて赤くなり炎症がおこります。子どもの頃から歯磨き習慣を身につけて歯肉炎を予防しましょう。しっかり噛んで食べることも歯肉炎予防につながります。成人では約8割がかかっているともいわれる歯周病。歯周病は糖尿病や心疾患などの全身疾患との関係が深く、歯周病の治療をすると糖尿病の状態もよくなるという報告もあります。かかりつけ歯科医をもち、歯の健康づくりのために歯科受診しましょう！



春の味覚！味わいましたか？



高知の食育8きょうだい
いたどりちゃん

高知の春の味覚といえば『山菜』。たけのこ、わらび、ふきなど様々な山菜が、街路市や直販所、スーパーなどの店頭でよく見かけるようになりました。高知ならではの山菜といえば「いたどり」。パリパリと噛んだときの触感と口いっぱいに広がる酸味は、春がいっぱいつまっています。季節感いっぱいの山菜をぜひ味わってみませんか。