毎月19日は食育の日です！

みんなでできることから取り組みましょう

ヘルサポラボ～働き盛りサポートコース～の紹介

健康増進課では、働き盛り世代の健康をサポートするため、企業に出向き、健康講座を開催しています。

新岩手農業協同組合玉山地区の皆さんの講座の様子

管理栄養士から
健康的な食生活を実践する
３つのポイントについて
お伝えしました！

参加した皆さんからは
「食生活を見直すきっかけになった」
「甘味飲料の糖分が多くて驚いた」
などの感想をいただきました！

食生活改善推進員さんに
野菜たっぷりでお出汁の効いたひっつみと
盛岡産りんごゼリーの試食を
作ってもらいました♪

盛岡市では、毎年６月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。
「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。