

# 健康づくりミニ講座

(食品衛生講習会内で実施)

事業主体：山武保健所地域保健課

開催日：令和5年5～7月(計12日)

場所：山武保健所管内の各会場



### 主食・主菜・副菜を揃えた食事を 目指しましょう

果物と乳製品も  
忘れずに！

図 8-2 「ちば型食生活」食事実践スタイル(グー・パー食生活)(2200kcal程度)  
(出典:ちば型食生活食事実践ガイドブック 5編)

千葉県山武保健所 地域保健課 栄養担当

### ご存じですか?『健康ちば協力店』

千葉県では、県民の皆様の健康づくりを応援するために「野菜摂取量の増加」「減塩対策」「受動喫煙防止対策」を推進しています。

【登録要件はこの3つ!】

- 120g以上の野菜が食べられるメニュー、サービスを提供する  
【取組例】野菜がお盛りできるなど、1回の食事で120g以上食べられるサービスがある。
- 食塩相当量を3.0g未満にできるメニュー、サービスを提供する  
【取組例】お客様の希望に応じて、1人分のメニューを食塩相当量3.0g未満に調整できる。
- 店内終日全面禁煙  
【取組例】受動喫煙防止対策として、店内を終日全面禁煙としている。

2つ以上を選択

千葉県山武保健所 地域保健課 栄養担当

山武保健所管内に支部を置く食品衛生協会が主催する講習会にて、健康づくりに関する講話を実施した。管内の飲食店等の食品衛生管理者が参加する講習会であり、講話により、自身のみならず県民の健康づくりにも関心を持っていただくことを目的とした。

講話では、千葉県が推進する「グー・パー食生活」をはじめとしたバランスのよい食生活について説明することで、管内飲食店で健康的なメニューを提供していただけるよう促した。また、健康ちば協力店に登録することで、地域一体となって県民の健康づくりにご協力いただきたいと呼びかけた。

講話後のアンケートでは、講話内容を踏まえて自身の食生活に気を付けたいという意見や、健康ちば協力店に登録したいという意見が見られ、地域の健康づくりに協力する姿勢が伺えた。