令和８年11月号

けんこうたより　　ＮＯ．154

食とけんこう

防災備蓄の見直しを！

１１月１日（日）稲城市第三中学校校庭にて稲城市総合防災訓練を実施します。災害について考える機会にしましょう。

災害時の栄養管理について実際の活動の様子や備えておくべき食品などの紹介パネルを展示します。

※稲城市は東京都栄養士会と「災害時の栄養・食生活支援活動に関する協定」を結んでいます。







東京都で情報発信
「東京備蓄ナビ」で
検索！



10月18日（日）いなぎふれあい保健医療まつりがありました。

稲城市栄養連絡会は「バランスコマ」の展示と体験を実施しました。

■ バランスコマとは？■

栄養の役割で色分けしたコマで、食事バランスを学べます。

多くの市民の方にご参加いただきました！



健康な食事づくり推進員主催講演会を開催します。
孤食はこころの低栄養！？共食を増やして元気に！



社会とのつながりが減ると、身体の衰えと共にこころが低栄養になる可能性があります。講師に児玉教授を迎え、孤食と栄養・幸福感の関連について考えます。

【講師】　児玉　小百合氏
（駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科教授）

【日時】　令和８年 11 月 19 日（木）
午後１時 30 分～3 時 30 分
受付午後１時～

【会場】　地域振興プラザ４階会議室

【定員】　50 名（市民優先で先着順）

【申込み】 電話または QR コードから申し込みください。
【問い合わせ】
稲城市保健センター　電話：042-378-3421

稲城市健康な食事づくり推進員募集中

■ こんな方をお待ちしています

- ✓ 食や栄養に興味がある
- ✓ 地域貢献したい
- ✓ 料理が得意



■ 主な活動

料理教室・食育講演会・レシピ普及　など

申し込みはこちら

発行・編集　稲城市保健センター
稲城市百村１１２－１　電話３７８－３４２１
ＵＲＬ：https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryou_kenkou/tayori.html

