

食とけんこう

日本の取り組みを世界へ発信

ジャパン・ニュートリション

日本は、自然を尊重する伝統的な食文化を継承しながら明治以降、「栄養学」を導入し栄養密度の高い食品や料理を取り入れて、栄養不良を解決し、長寿の近代国家を形成しました。

日本栄養士会ではこの日本独特の栄養改善の成功を「**日本の栄養：ジャパン・ニュートリション**」と呼び世界に発信していく取り組みをしています。

ジャパン・ニュートリション概要

- ① 主食（ごはん）中心で質素な食事の時代、日本人は「たんぱく質・脂質・各種のビタミン・ミネラル」が不足し、栄養欠乏症に悩まされていました。
- ② 低栄養により乳幼児の死亡率が高く、結核などの感染症で亡くなる人も大勢いました。
- ③ さらに、塩分過剰で高血圧・脳卒中・胃がんで亡くなる人が多く、日本人は短命でした。
- ④ なんとかしなくてはと栄養教育を行い、栄養改善と国民の努力で栄養不良を改善することにつながりました。
- ⑤ 現在は自然を尊重する日本人の食文化を継承し、持続可能で健康な食事を創造し続けています。



発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村 1 1 2 - 1 電話 3 7 8 - 3 4 2 1

URL https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html

生活リズムのカギは**早寝・早起き・朝ごはん**！

お正月明け、なんとなく体がだるいなどの症状がでていませんか？「早く寝て、早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べる」と生活リズムが整います。朝ごはんは、寝ているからだを目覚めさせる大切なスイッチの役割になります。

毎日しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートしましょう。



健康な食事づくり推進員の活動

調理講習や食育講演会など食育活動を行っています。
これからも様々な企画があります。広報などでお知らせしています。市民の皆様、ぜひご参加を。



クリスマスのランチプレート

市民の方向けの調理講習会を城山文化センターにて実施しました。



令和7年11月29日実施

1/31（土）には小学生を対象の料理教室を予定しています。

食育講演会:健康長寿はお口から (>o<) 見逃さないで！オーラルフレイル

お口の衰えをオーラルフレイルといいます。健康を保つにはお口の健康が欠かせません。今回はお口の健康を保つ秘訣について学びます。ご参加お待ちしております。ぜひ、下記フォームからお申し込みください。

講師：東京歯科大学老年補綴学講座教授
上田貴之氏

場所：稲城市地域振興プラザ4階大会議室

日時：令和8年1月26日（月）

9時30分から11時（受付9時～）

<https://logoform.jp/form/KPTZ/1289831>

