

健康講座のご案内

「福井ライフ・アカデミー連携」

演題名：食事の摂り方と健康

日時：令和8年1月10日(第2土曜日) 15:00～16:00

会場：県民健康センター 研修室

講師：がん検診事業部長 松田 一夫

事前の申込は不要です。

＜長寿地域として知られている京丹後地域の食生活＞

65歳以上の腸内細菌を調べたところ、酪酸産生菌が多い

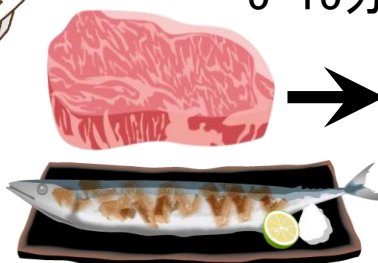
野菜や果物、豆、イモ、根菜、海藻、全粒穀類を
食べる頻度が高い

[https://www.nisshin.com/welnavi/magazine/
chokatsu/detail_008.html](https://www.nisshin.com/welnavi/magazine/chokatsu/detail_008.html)



健康のためには

- ①減塩(1日6g 未満が目標。令和5年の摂取量は男性10.7g, 女性9.1g)
- ②野菜・大豆, 海藻を多く摂る
- ③発酵食品を摂る
- ④肉よりも魚を多く摂る
- ⑤食後の血糖を上げないためには, まず肉・魚・野菜を食べ,
次にご飯を食べる



5-15分後



お問い合わせ先：県民健康センター TEL: 0776-98-8000