

おいしく食べて健康づくり！

～9月は食生活改善普及運動月間です～

食からのフレイル対策
キャラクター ばくとん



毎日を元気に過ごすためには、食事がとても大切です。
保健所では、食生活改善のためのヒントや簡単に作れるレシピ等をホームページに掲載しています。皆様の日々の食事づくりにご活用ください。

「高齢者の方へ」

「フレイル」とは、年齢を重ねることにより、筋力や活動が低下している状態をいいます。フレイル予防には、いろんな種類の食品を栄養バランスよく食べることが大切です。



フレイル予防のための動画や簡単レシピを掲載しています！

「野菜をたっぷり食べたい方」へ

野菜の栄養素は体の調子を整えるだけでなく、生活習慣病を予防する働きがあります。
野菜が食べたいけれど何を作ればよいかお悩みの方は、「給食のプロが作った野菜レシピ365日」をご覧ください。



外食で野菜をとりたい方は「野菜メニュー店」をご利用ください！

食生活を見直したい方は [多摩府中 栄養](#) を [検索](#)

【この記事に関するお問い合わせ】 生活環境安全課 保健栄養担当

10月は骨髄バンク推進月間です

- 骨髄移植は、白血病など血液の病気の患者さんにとって、有効な治療法の1つです。
- 移植には、白血球の型が同じであるドナー（骨髄提供者）が必要です。
- 日本骨髄バンクでは、ドナー登録者と患者さんの移植のコーディネート等を行っています。
- お近くの登録受付窓口は、日本骨髄バンクホームページでご確認ください。

●登録できる方●

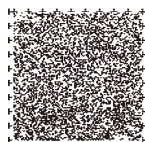
- ① 骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方
- ② 年齢が18歳以上、54歳以下の健康な方
- ③ 体重が男性45kg以上／女性40kg以上の方

※健康状態等により、ご登録をいただけない場合があります。

具体的な登録の流れは
こちらから



●「公益財団法人 日本骨髄バンク」ホームページ → <https://www.jmdp.or.jp/>



【この記事に関するお問い合わせ】 保健対策課 地域保健担当