



今号の
 紙面から

●4面 まちだ若者大作戦実行サポーター募集中!

●5面 6月議会が開会

さ あ に ぎ や か に い た だ く

食べて元気になるトレーニング“Eトレ”

さあみんな
 取り組もう!

いつまでも健康で長生きするためには、さまざまな食品を食べて十分な栄養を取ることや、運動、社会参加など日々の取り組みが欠かせません。今回は、食べて元気になる、町田市オリジナルのトレーニング「Eトレ」など、毎日の暮らしに取り入れたい取り組みをご紹介します。この機会に、地域の仲間と実践してみませんか。

☎ 高齢者支援課 ☎ 724・2146



Eトレ

Everyday=まいにち
 Enjoy=たのしく
 Eat=たべる
 の頭文字を取っています。

毎日の食事を楽しく食べながら健康で長生きすることを目指すトレーニングです。

栄養不足にならないために、毎日積極的に食べてほしい「10の食品群」の頭文字を覚えやすく並べた合言葉が「さあにぎやか(に)いただく」*です。Eトレでは、10の食品群から、少量であっても食べた食品群を1点として、毎日7点以上食べることを目標としています。食物アレルギー等で食べられない食品群は、ほかの食材で栄養を補うなど、無理をせずに自分の食事を見直してみましょう。

*「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字を取ったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。



今も未来も大切に
 町田市のSDGs



町田市のEトレの取り組みは
 市HPをご覧ください。



Eトレの詳細は2面へ