

## 「Let's 健康おきなわ21」

### 健康は食の安心 安全から



沖縄食品衛生協会八重山支部支部長 赤山丈人

健康で安心できる食生活を送るためには、食品関連事業者はもとより、市民一人一人が食品の衛生や安全性に関する情報と知識を身に付け、食品の衛生管理を実践することが大切です。

沖縄県食品衛生協会では食品関係事業所および、消費者に対して食品衛生思想の普及啓発を図っており食の安心、安全に取り組んでおります。

食中毒の発生が最も懸念される夏場に全国一斉に食品衛生月間の開催、市内大型スーパーへの立ち入り巡回指導、街頭キャンペーンで食の安全を呼び掛けるチラシを配布し、新たに手洗いチェッカーを使っ

た手洗いの指導を行いました。また保育園を訪問して先生方へ手洗いマスターによる実演指導、衛生的な手洗いの重要性、手順を伝えています。

健康な毎日過ごすために、食べる事と健康はとても深いつながりがあります。

毎日を健康に過ごすために、とても大切な食生活、基本はあくまでも3食きちんと食べること、特に深夜の飲食は控え、朝食はしっかり、昼はほどほど、夜は軽く、健康な食事は栄養のバランスの良い食事です。

そのためには、肉や野菜、魚や豆も穀類も、いろいろなものを食べて適度な運動をして健やかな食生活を送りましょう。

「Let's 健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体が『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。

八重山毎日新聞社

平成29年9月29日(金)