

## じぶんのカラダ、何さいかな？

 SDGsラジオを読んでみよう！

「100歳まで生きたい！」と思ったことはありますか？

健康に長生きするためには元気なカラダが必要で、元気に自分らしくすごせる期間のことを「健康寿命」といいます。

ごはんで未来の元気をつくる「一富士フードサービス」では、健康寿命をのばすために、

今のがらだの状態を知れるイベントを行っています。

イベントでは、骨や血液、おなかの調子、お肌、ストレスなどを機械で測って、自分のカラダのようすを知ることができます。

こうして自分の状態を知ることで、食生活や健康への興味も高まります。

ほかにも、健康について勉強する会を行うことで、毎日のごはんの大切さを伝えています。

自分のカラダのことを知って、元気にすごすための知識を学ぶ。それが、社会の元気につながっていくかもしれませんね。

みなさんは、自分のカラダのどんなことを知りたいですか？

 SDGsラジオの内容を、もっと詳しく知ろう！

画像参照：健康イベントでカラダについて調べているようす  
(一富士フードサービス公式HPより)



画像参照：授業とパネル展示のようす(一富士フードサービス公式HPより)

また、一富士フードサービスでは、健康について学べる授業やパネル展示をしたり、冊子をくばったりするなど、さまざまな取り組みも行っています。食べものえらび方や、体調をととのえるコツなどを知ることで、毎日をもっと元気にすごせるようになります。おいしく食べることは、未来の元気をつくるためにとても大切です。カラダのことを知り、日ごろの生活を少しずつ見なおすことは、明日の自分が元気になるだけでなく、やがて社会全体の元気にもつながっていきます。

 キーワード

## 健康

「健康」とは、病気にならないだけでなく、心も元気で、毎日を気持ちよくすごせる状態のことです。

## 健康寿命

自分の力で生活を続けられる元気な期間のことです。病気が少なく、食事や睡眠、運動などの習慣によってのばすことができます。

## 肌年齢

肌の水分量やハリなどからわかる、肌がどれくらい元気か、年を取っているかを表す「見かけの年齢」のことです。

 対象ゴール

## みんなにできること！

元気にすごすためにどんなことが大切なのか？もっと調べてみましょう。

## おさらい

- 一富士フードサービスは、自分のカラダの状態を知るための健康イベントを行っている。
- 骨・血管・おなか・ストレス・肌などの状態を、測定器で楽しくチェックできる。
- 自分のカラダについて知ることが、明日の元気と社会全体の元気につながる。

## メモ



SDGs ラジオ