

令和4年度 あがの食育・元気づくり応援団の取組みをご紹介します。

あがの食育・元気づくり応援団は、阿賀野市民が食育や元気づくりに関心を持ち、健康で元気な生活を送れるように、健康情報の発信や減塩、地産地消、食品ロス削減などに取組んでいる団体・事業所のことです。令和4年度は6カ所が新規登録し、現在27カ所（令和5年2月末現在）の団体・事業所さんに登録していただいています。

だしの風食堂さん での取組み

6月の食育月間のこども食堂開催時に食育普及を行いました。



NPO法人阿賀野市総合型クラブ スポアさん での取組み



6月の食育月間中にスポアさんに通っているに方々に食育の普及啓発をしていただきました。SNSでの情報発信もしていただいています。



まめ工房いとうさん との取組み

- ・食生活改善推進委員の役員研修で『とうふとおからの活用法』を学びました。
- ・教えていただいたレシピは、食推の地区活動やクックパッド 阿賀野市公式キッチンで公開しています。



一握らないから寿司

おから入りだし巻きたまご！



広報あがのわくわくクッキングでも紹介

原信水原店さん との取組み

- ・原信さんは県の「けんこうTime推進店」に登録し、『からだがよろこぶデリ』を販売しています。
- ・11月30日に開催した『高血圧予防の適塩教室』で右のデリ2品の試食を行いました。



試食の感想は「美味しい」と回答した人がほとんどでした。

普段お惣菜を利用することがあまりない参加者さんでしたが、半数以上の方が身体によいお惣菜を今後購入したいと回答していました。



県のホームページ健康にいがた21より抜粋

からだがよろこぶデリ (健康を応援する商品) は、このマークが目印です。



主菜 (100gあたり)

基準は、エネルギー250kcal以下、食塩相当量1.2g以下、肉・魚・卵・大豆製品などの食品が全体の8割以上を占める商品です。



副菜 (100gあたり)

基準は、エネルギー150kcal以下、食塩相当量1.2g以下、野菜・きのこ・海藻・いちもの食品が全体の8割以上を占める商品です。



弁当 (1食あたり)

弁当は、「ちゃん」と「しっかり」2つの基準を設定しています。

ほっかべんさん との取組み



リーフレットの一例

・新潟医療福祉大学の学生さんに作成してもらったリーフレットをお弁当購入者へ配布しました。



令和5年1月～のメニューチラシに応援団の名前を入れてもらいました。

だしの風食堂さん での取組み②

2月11日阿賀野市×アップルスポートカレッジこども食堂が開催され、こども食堂のスタッフさんが学生さんの考えた献立をもとに、調理してくれました。



子どもたちは
トレーナ科の学生による運動指導
保護者は
成長期に摂りたい栄養講座



地元食材で作られた
バランスのよい昼食。
無償提供された食材
もたくさんありました。

あがの食育・元気づくり応援団は随時募集中です。

毎月19日の「食育の日」には、阿賀野市 LINE にミニ情報を発信中

問合せ:阿賀野市 健康推進課 健康づくり係
☎0250-62-2510