

# 食育通信・12月号

～ みんなで考えよう！食育のこと。～



平成27年12月1日発行  
担当：阿賀野市健康推進課  
健康づくり係  
電話：0250-62-2510  
内線 637

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

## あがの元気いきいきフェスタ2015・食育普及活動

楽しみながら健康づくりについて考えてもらおうと、10月25日(日)水原保健センターで「あがの元気・いきいきフェスタ2015」が開催されました。

今年も食生活改善推進委員さんの協力で「減塩みそ汁試食」「野菜量りクイズ」など食育普及活動を行いましたので紹介します。



### 「適塩みそ汁試食」

生活習慣病予防で重要なことの1番目は「禁煙」で、2番目は「減塩」です。そこで、各家庭の味付けは丁度よいか比較してもらうため、0.7%の適塩濃度のみそ汁を皆さんに試食してもらいました。

また、試食してもらった方に家庭のみそ汁の塩分を確認してもらうために「塩分チェックシート」を配布しました。



#### 《試食した皆さんの感想》

- ・だしの味がしっかりしていて、美味しい
- ・この味を覚えて、健康に気をつけたい
- ・家の味付けが濃い事がわかった。
- ・うすくて味がしない などの意見がありました。



今後も料理教室、イベント等で「ちょうどよい味」を伝え、阿賀野市の健康づくりを推進していきます。

新潟県民の「塩分摂りすぎ」につながる10の食行動です。自分の食習慣にどれか1つでも当てはまれば塩分摂りすぎの可能性あります！チェックしてください！

①満腹になるまで食べる



②主食を重ねて食べる



③丼、カレー、麺類が週3回以上



④煮物が1日に4品以上



⑤漬物・佃煮が1日に2種類以上



⑥魚卵を毎日1回以上



⑦麺の汁を飲む



⑧外食の利用が週2回以上



⑨濃い味付けが好き



⑩毎日飲酒する



食育ブースで紹介しました。思い当たる事ありますか？

**今日から減塩！**  
**1日の食塩の**  
**摂取目標は**  
**男性：8g未満**  
**女性：7g未満**

食品に含まれる塩分量(目安)  
みそ汁1杯：1.2g  
カレーライス1杯：3.3g  
ラーメン1杯：6.0g  
梅干おにぎり1個：1.2g  
おでん(7個)：2.9g  
たらこ(一腹50g)：2.8g

日頃から減塩を心がけましょう！

出典：新潟県栄養政策立案および評価体制構築のためのデータ分析ワーキングの分析より



## 「野菜量クイズ」～1日に必要な野菜ってどれくらい?～

健康に生活するために、1日に摂ってもらいたい野菜は350gです。

フェスタでは実際の野菜を組み合わせ、350gをぴたりと当てた人に「阿賀野市産オススメ野菜セット」をプレゼントするクイズを実施しました。

参加された方は悩みながら、350gになるように一所懸命野菜を選んでいました。350gをぴたり当てた人はなんと! 20%近くいました!! この量を参考に毎食野菜をたっぷり食べる習慣をつけてほしいです。プレゼントした野菜は阿賀野市地産地消部会から提供してもらいました。



子どもたちもママと一緒にクイズに参加してくれました。

## 中学生生活習慣病予防健診結果指導会・健康劇

阿賀野市では中学生のうちから生活習慣病に対する意識を高めてもらおうと、毎年中学2年生を対象に血圧測定、血液検査、生活実態調査を実施しています。その結果をふまえ、食生活改善推進委員さん、市の保健師、栄養士が健康劇で生徒に正しい生活習慣の大切さを伝えています。



今年も11月から12月にかけて、各中学校で行っています。

今年度は主食、主菜、副菜をそろえて食事バランスの良い食事を生徒に参加して考えてもらったり、清涼飲料水に含まれている砂糖の量を伝え、飲みすぎを注意する場面などを劇に取り入れ、生徒たちが身近に自分の生活を考えられる内容で実施しています。



食生活改善推進委員さんの健康劇



生徒さんは、真面目に健康講話を聞いてくれました。

## 「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています!～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッド、リズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、五頭温泉郷旅館協同組合、阿賀野市総合型クラブやろでばみんな、カフェ木いちご、みやした整体院 ※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設を随時募集しています。

… 毎月19日は食育の日 毎年6月は食育月間 …