

# 食育通信

平成28年  
8月号

～ みんなで考えよう！食育のこと。～



平成28年8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 2636

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。

## 6月の食育月間に 食育普及活動を行いました！

6月19日（日）瓢湖・あやめまつり会場において、食生活改善推進委員さんに協力いただき、「減塩に取り組もう」「阿賀野市の美味しい野菜をたくさん食べよう」をテーマに普及啓発コーナーを実施しました。



### 《野菜量クイズコーナー》

1日の野菜の摂取目標は 350g です！実際にどの位？ 来場者に実際の量を予想して野菜を選んでもらい、ぴったり当たった方へは、阿賀野市産野菜セットをプレゼントしました。

参加者には食推さんから「彩りよく、いろいろな野菜を選んでね」「1日に 350g を目標に野菜を食べてください」「阿賀野市産の美味しい野菜を食べてくださいね」などの声かけがあり、参加された方は子どもから大人まで楽しそうに野菜を選んでいました。



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。



### 《塩分チェックコーナー》

あなたの「塩のとり過ぎ度」を確認してみましよう！と、参加者から塩分チェックシートに当てはまる生活習慣をチェックしてもらい、1日に塩分を摂取している目安量を算出しました。

皆さん自分の塩分摂取の結果に「少し味付けに気を付けなくちゃ」「全く塩分に気を付けてなかったけれど、とり過ぎてるのがわかった」「健康のために、塩分にも気を付けよう！」などの感想が聞かれました。

その後、健康グッズが当たるくじ引きを行い、皆さんに楽しく「減塩」について考えてもらいました。



## あがの 市では「ちよいしお生活推進事業」を展開しています!!

阿賀野市の健康課題は「脳血管疾患の発症を予防する」「糖尿病による合併症を予防する」です。

上記の健康課題を予防するには『減塩対策』は必須です。

みなさんも、ちょっとずつ「塩しお」を減らす生活＝「ちよいしお生活」を始めましょう!!



### 1日の食塩摂取目標量

成人男性：8.0g未満

成人女性：7.0g未満

- ・食事を満腹になるまで食べていませんか？ → ×
- ・丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べていませんか？ → ×
- ・濃い味付けを好んで食べていませんか？ → ×

皆さん塩分を取り過ぎていませんか？気をつけましょう!!

# こんにちは「ヘルスマイト」です!

食生活改善推進委員という名前を聞いたことがありますか?

食推(しょくすい)やヘルスマイトとも呼ばれています。

ヘルスマイトは「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、栄養・運動・休養の調和で健康づくりを進め、「郷土料理を伝えよう」「高血圧予防のため減塩(適塩)料理を伝えよう」を活動目標に、市の食育推進計画の推進活動に取り組んでいます。

また、市の「減塩対策」を踏まえ、地域の皆さんに調理実習で美味しく食べられる減塩料理の普及を行っています。「ぜひ、うちの地域で調理実習をやってほしい」というところがありましたら、お気軽に声をかけてください。

(問合せ:健康推進課・健康づくり係 電話 62-2510 内線 2636)



## クックパッド(cookpad)に阿賀野市公式キッチンオープン

日本最大のレシピサイト「cookpad」に阿賀野市公式キッチンをオープンしています。

阿賀野市の野菜や食品を使った、阿賀野市の管理栄養士監修のさまざまな料理を紹介しています。

これまで広報誌「わくわくキッチン」のコーナーで紹介した料理のほか、おやつ、離乳食、学校給食の人気メニューなどを随時紹介していきます。

インターネット <http://cookpad.com/kitchen/11529417> または、「クックパッド 阿賀野市」で検索してください。

## あなたは、市の集団健診 受けましたか?

7月11日(月)から7月29日(金)まで笹神・京ヶ瀬・安田地区で集団健診を実施しました。今後は、8月29日(月)から9月4日(日)まで水原保健センターで、9月5日(月)から9月7日(水)まで水原公民館で実施した後、11月24日(木)・25日(金)・27日(日)に水原保健センターで実施します。

毎年1回は健診を受けて、自分の身体について知りましょう。昨年度は、がん検診の受診者数が若干増え、がんの発見数も増加しました。申込みがまだの方は随時受付けています。また、笹神・京ヶ瀬・安田地区で受け忘れた方は、水原地区の健診にお出でください。

(問合せ:健康推進課・成人係 電話 62-2510 内線 2621)



## 「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・元気づくり取組みに賛同してくれる施設(飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施等)を随時募集しています。(問合せ:健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。)

… 6月は食育月間・毎月19日は食育の日 …