

食育通信

平成28年
12月号



平成28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 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。



離乳食講習会へ行こう



子どもたちの「食べること」のはじまりは、生後5～6か月頃から始まる離乳食です。

離乳期は幼児食への準備期であり、将来の健康にとって大切な時期です。それと同時に、離乳食は「全然食べてくれない！」など、ママたちの悩みごとになる場合もあります。

市では、そんな悩みを少しでも解消できるように離乳食講習会を開催しています。講習会では食生活改善推進委員の作った離乳食を試食したり、栄養士・保健師と離乳食についての相談をしたり、不安や疑問を話し合える場になっています。

ママをはじめ、パパやおばあちゃんなど家族の皆さんの参加も大歓迎です♪♪



食生活改善推進委員による おかゆ作りの説明



試食の離乳食も
好評です☆



※問い合わせは、
健康推進課 母子係
電話 0250-62-2510 (内線 2638)

H28年度 ごっくん離乳食講習会

対象：5～6か月児

開催月：12/22、1/23、2/24、3/17

H28年度 かみかみ離乳食講習会

対象：8～9か月児

開催月：1/23、3/17

※詳しくは「健康づくり日程表」、
市ホームページ等でご確認ください。



クックパッド(cookpad)に 阿賀野市公式キッチン公開中!

日本最大のレシピサイト「cookpad」に阿賀野市公式キッチンを公開しています。

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、「ごっくん・かみかみ離乳食講習会」で紹介した離乳食、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。



離乳食5か月～
リンゴと人参
のジャムを紹介

園児の肥満が増えています！

市では毎年小児発育調査を行っています。今年度は肥満の園児が大きく増加しました。

最近では、「園のおやつ+帰宅後のおやつ」「水代わりにジュースを与える」「遅い夕食時間や、それによる就寝時間の遅れ」など肥満につながりやすい習慣をもつ園児が増えているように感じます。

もう一度、子どもだけでなく“家族で”食習慣を見直してみましよう。(健康推進課 母子係)



* 園児の体格は【肥満度】で判定するよ。
 +15%以上:太りすぎ
 +20%以上:やや太りすぎ
 +30%以上:太りすぎ
 ※園児でも太りすぎは高血圧や脂質異常がある場合も!! (母子手帳の幼児の身長体重曲線で確認)

食塩の摂取量を減らす「ちょいしお生活」をはじめましょう！

新潟県は全国と比べ1日当たり平均食塩摂取量が多く、脳血管疾患や胃がんで亡くなる人が多い状況です。そのため県でも『にいがた減塩ルネサンス運動』として食塩2g減、カリウム600mg増を目指し、平成21年度から取り組んでいます。

新潟県立大学では『新潟県民の高塩分摂取となる10の食習慣』をまとめました。どれか一つでも該当する項目があれば、塩のとり過ぎとなります。出来るところから減塩に取り組みましよう！

塩をとり過ぎ新潟県民の10の習慣

| | | |
|--|---|---|
| <p>1 食事は満腹になるまで食べる</p> | <p>2 主食を重ねて食べる (例:ラーメン+チャーハン、うどん+丼、弁当+おにぎり+カップ麺)</p> | <p>3 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる</p> |
| <p>4 煮物を1日に4皿以上食べる (例:野菜の煮物だけでなく、煮魚、肉じゃが、ひじき煮なども含みます / 同じ料理を1日に2回食べた場合も2皿と数えます)</p> | <p>5 漬け物を1日に2種類以上食べる</p> <p>※佃煮、キムチも含みます</p> | <p>6 たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる</p> |
| <p>7 めん類の汁を1/3以上飲む</p> | <p>8 濃い味付けを好んで食べる</p> | <p>9 外食を週に2回以上する</p> |
| | | <p>10 毎日飲酒する</p> |

新潟県民760人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析 (新潟県立大学/2013-2015) 「新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」作成 (2015)

ここあたりはありませんか？ あてはまる項目が多いほど、塩のとり過ぎになります。
 ちょっとずつ「ちょいしお」を減らす生活 = 「ちょいしお生活」をはじめましよう！



「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、生鮮の杜キッズリズムハウス瓢湖、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、カフェ木いちご五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ、みやした整体院

