

# 食育通信

平成29年  
1月号



～ みんなで考えよう！食育のこと。～

平成29年1月4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。

## 健康に勝る宝なし！明るい家庭は健康から！！

### 高齢者学級・女性セミナーで健康料理教室開催

阿賀野市には各地区に高齢者学級・女性セミナーがあり、4月から1月にかけて毎月、交流会、勉強会、講座を開催し、学び活動を続けています。各地区の活動の中で11月は「食育について学ぼう」をテーマに、毎年、食生活改善推進員さんを講師に迎え「健康料理教室」を開催しています。

市内には安田地区の「さわやか女性セミナー」、「山手学級」、笹神地区の「さわらび学級」、京ヶ瀬地区の「寿学級」と4学級あり、それぞれで健康料理教室を開催しました。

#### 健康料理教室のメニュー

(減塩調味料を使って  
みましよう！)

- ・ 鮭の薬味だれ
- ・ ほうれん草と海苔のあえもの
- ・ カリフラワーのカレーマヨサラダ
- ・ 大根となめこの味噌汁
- ・ 甘酒ゼリー



食生活改善推進員さんから調理方法の説明を受け、4～5人のグループに分かれて調理が始まりました。「作り方は簡単よ」という言葉どおり、参加者は調味料を量り、スムーズに調理を進めることができました。メニューの中には阿賀野市の重点推進作物であるカリフラワー料理も入っていました。

調理後の会食では「簡単でおいしかった」「薄味だった」などの感想が聞かれ、食事の後には「一番おいしいものは塩、一番まずいものも塩」「味を活かすも殺すも塩である。ただし塩分の取り過ぎには注意が必要。健康も料理もサジ加減一つで変化する。」という話もありました。

家庭で作った味噌汁の塩分測定もでき、自身の食生活をふりかえる機会となり、また阿賀野市の食育についても学ぶことが出来、有意義な教室となりました。

安田、京ヶ瀬、笹神地区の高齢者学級・女性セミナーでは食事の面からも健康で元気に過ごせるよう活動しています。興味のある方、一緒に学びませんか？ぜひ、生涯学習課へご連絡ください。(電話 62-5322)



各家庭の味噌汁を塩分測定



レシピとおりに減塩料理



調理指導は食推さん



みんなで楽しく食事

## 塩分を取り過ぎていませんか！

次の食習慣に心当たりのある方は、塩分の取り過ぎに気を付けましょう！！

- 食事は満腹になるまで食べる
  - 主食を重ねて食べる(例：弁当+加<sup>パ</sup>麺)
  - 丼もの・カレーライス・麺類を週3回以上食べる
  - 煮物を1日に4皿以上食べる
  - 漬け物を1日に2種類以上食べる
  - たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる
  - 麺類の汁を1/3以上飲む
  - 濃い味付けを好んで食べる
  - 外食を週に2回以上する
  - 毎日飲酒する
- 該当項目が多い人は「ちょい塩生活」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



# 「糖尿病講演会」を開催します

糖尿病がこわいのはどうして？ 症状がないのに病気なの？ 合併症を防ぐにはどうしたらいいの？  
誰もがかかる可能性のある「糖尿病」。この機会に「糖尿病」について理解を深め、あなたと家族の健康寿命をのばしましょう！



講師：新潟大学医学部 准教授 藤原和哉 医師

日時：平成29年1月24日(火)

午後1時30分～3時30分 (受付：午後1時～)

会場：水原保健センター 2階 研修室

定員：150名 (先着順) 参加費無料・申込み不要

(問合せ：健康推進課・成人係 電話 62-2510 内線 2622)

## 第2回「男性の料理教室」のご案内

### 手作りコロッケを作ろう！

「料理をしてみたい」「自分の食事は作れようになりたい」と思っている男性の方！ぜひ参加してみませんか？ 年齢や料理経験は問いません。11月に開催した第1回目も好評でした。皆さんで料理の基本から始めましょう！

＜阿賀野市食生活改改善推進委員協議会事業＞



日時：平成29年1月24日(火)

午前9時30分～午後1時30分

会場：京ヶ瀬保健センター (京和荘 2階)

内容：塩分測定 (持参された汁物)

調理実習 (手作りコロッケ、とん汁 他)

定員：市内在住の男性20名

持ち物：参加費 300 円、米 0.5 合、三角巾、エプロン、手拭きタオル、塩分測定したい汁物(ビンなどに汁だけ入れてお持ちください)



申込み：平成29年1月16日(月)まで

(定員になり次第締め切ります)

(問合せ・申込み：健康推進課・健康づくり係 電話 62-2510 内線 2636)

## メタボからの脱出計画！

### 「生活習慣病予防スキルアップ教室」参加者募集

あなたの食生活を少し変えて、いきいきした毎日を過ごすため、食生活の改善による肥満予防や減塩による生活習慣病予防に取り組みましょう！

＜阿賀野市食生活改改善推進委員協議会事業＞

日時：平成29年2月15日(水)

午前9時30分～午後1時

会場：水原公民館

内容：塩分のとり過ぎ度チェック

1日の野菜の量を知ろう！

調理実習～バランスを覚えよう～



募集人数：先着20名

持ち物：参加費 200 円、米 0.5 合、三角巾、エプロン、手拭きタオル、筆記用具、塩分測定したい汁物(ビンなどに汁だけ入れてお持ちください)

申込み：1月16日(月)～2月7日(火)

(定員になり次第締め切ります)

(問合せ・申込み：健康推進課・健康づくり係 電話 62-2510 内線 2636)

## 「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・レストランスワンライク、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

