

# 6月は食育月間 ～みんなで進めよう食育～

関すこやか生活課 ☎・有(581)0201 FAX(581)1628

食事は生きていくうえで欠かすことができません。毎日を元気で健康に過ごすために、「食」に関する知識や「食」を選択する力を身に付け、日々の生活の中で実践できる力を育む取り組みを「食育」といいます。

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外食を控えて家での食事が増えた人も多いと思います。以下のことに気を付けながら、食事を楽しんでください。

- ・主食・主菜・副菜を基本に、さまざまな食品を組み合わせる
- ・あらかじめ料理は個々に盛り付ける
- ・バランスの整った配食サービスを活用する

## 食事バランスガイドを参考にしてみましょう

食事バランスガイドとは、食事の望ましい組み合わせやおおよその量を主食・主菜・副菜・果物・牛乳乳製品の5つの料理区分で示したものです。簡便に利用できる加工食品や中食(※)などの利用が続くと、食塩や脂肪の摂りすぎにつながります。栄養成分表示を活用し、自分に合った食品を選びましょう。食事



ホームページ

バランスガイドの活用方法などは、農林水産省のホームページをご覧ください。  
※総菜やお弁当といった、外で調理された食事を買ってきて家で食べること、またはその食品のこと。



「食事バランスガイド」  
厚生労働省・農林水産省決定

## 推定野菜摂取量測定会

関すこやか生活課 ☎・有(581)0201 FAX(581)1628

1日に必要な野菜摂取量350gを食われていますか。滋賀県の平均野菜摂取量は280gで、1日の摂取目標量より70g不足しています。手をかざすだけで簡単に推定野菜摂取量が測定できます。どれくらい野菜が食べられているか、測定してみませんか。

実施日	午前	午後	
6月4日(土)	平和堂守山店 2階 キッズスペース前	アル・プラザ守山 2階	インナーウエア前 スペース
7月2日(土)			携帯ショップ横
7月29日(金)	モリーブ1階 セントラルコート	モリーブ1階 セントラルコート	
8月6日(土)	平和堂守山店 2階 キッズスペース前	アル・プラザ守山 2階	携帯ショップ横
9月3日(土)			インナーウエア前 スペース
10月1日(土)			
11月5日(土)			
12月3日(土)			



※午前は午前10時～正午、午後は午後2時～4時。ただし7月29日(金)は午後3時～5時。

※実施場所は変更する可能性があります。

☑「カゴメ ベジチェック®」を用いた推定野菜摂取量の測定。

測定結果をもとに栄養士による栄養相談を実施。

¥無料 ※本事業は、株式会社平和堂と本市の共催事業です。

☎・申込不要

・30～50歳代の参加者には特典あり(条件あり)。

・イベントの最新情報や参加特典の詳細は、市ホームページをご確認ください。



ホームページ