

# はぐく 食べて学んで育もう みんなの食育の「わ」

関すこやか生活課 ☎・📠(581)0201 📠(581)1628

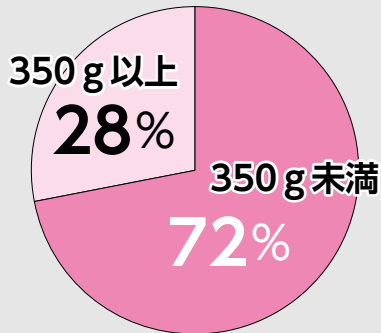
毎日を元気で健康に過ごすため、「食」に関する知識や「食」を選択する力を身に付け、日々の生活の中で実践できる力を育む取り組みを「食育」といいます。

栄養バランスの悪い食事では必要な栄養がとれず、体調を崩す原因になります。主食・主菜・副菜の3つのお皿をそろえるほか、1日1～2品程度の乳製品や果物を加えた日本型食生活は、日本人の健康づくりにとっても良いといわれています。

## 守山市の現状 ※参考：平成27年度滋賀の健康・栄養マップ調査結果

### 野菜摂取量(18歳以上)

※1日分の野菜摂取量(350g以上)を達成している人は3割弱

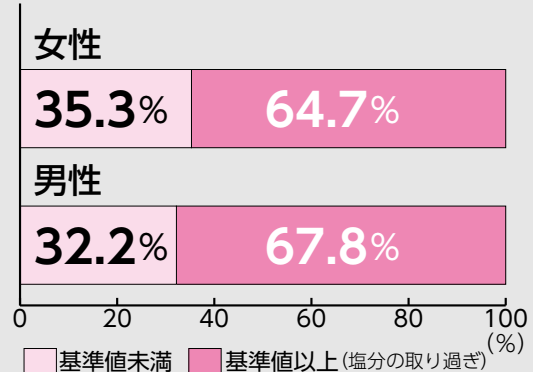


#### ★野菜を毎日の食事に取り入れるため、次のような工夫をしてみましょう

- ①食事の際は、主食・主菜・副菜をそろえる。
- ②葉物野菜は加熱して、かさを減らす。
- ③時間がない時は、トマトなどの生野菜を活用する。
- ④野菜のおかずを作り置きしておく。
- ⑤調理は電子レンジなどを使って効率化する。

### 塩分摂取量(18歳以上)

※1日分の塩分摂取量(男性8g未満、女性7g未満)を達成している人は3割強



#### ★食事の塩分量を減らすため、次のような工夫をしてみましょう

- ①塩分の多い食品(各種調味料、食肉加工品、練り物、漬物、干物など)をなるべく避ける。
- ②汁物は1日1杯までにし、具たくさんにする。
- ③うま味や酸味、香り(香味野菜)、辛味(スパイス)などを活用して調味料の使用量を減らす。
- ④ドレッシング、ソースやしょうゆなどは、かける前に料理の味をみてから少しだけ使う。

### ◎みそ汁塩分濃度測定を実施します

みそ汁の味付けは、普段の料理の味付けの濃さのバロメーターです。

みそ汁の塩分を測ってみませんか。

📅6月19日(水)午前9時30分～正午

📍すこやか生活課

👉持みそ汁50cc程度(ビンなどに入れて持参)

👉他計測に使用したみそ汁は飲めません。



### ◎みんなの食育レシピを配布中

食育レシピコンテストでの入選レシピを掲載した「みんなの食育レシピ集」や食育関連のパンフレットなどをすこやかセンターで配布しています。