

令和元年度 霧島市食育推進事業

(平成31年4月～令和2年3月)



・食育イベントの開催

(1) 食育月間イベント(令和元年6月19日) 市民 150人

地元産の野菜を使った「とうもろこしご飯」と「たたき胡瓜の中華和え」の試食(各限定150個分)を霧島市食生活改善推進員と協働して市内店舗でふるまい、「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」、「主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事」をPRするチラシや旬の食材を使ったお薦めレシピ、食育推進リーフレット「ここも身体も元気になる食事」を配布し食育の普及啓発を行った。また、霧島市による食育の取組等を紹介しました。

また、霧島市役所庁内において「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」をPRする管内放送を行いました。

- (1) 霧島市役所庁内放送(6月4日、14日、19日の15時)で「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」の周知放送。
- (2) 霧島市役所庁内に食育の日PRのぼりを掲揚、「食育月間」周知ポスターの掲示。
- (3) 霧島市広報誌(6月号)で「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」の周知。
- (4) FMきりしまで「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」及び6月19日の食育イベントの周知。放送日は、6月13日、14日



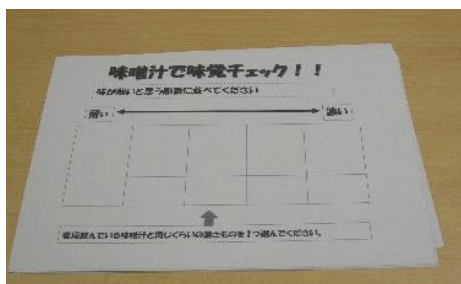
(2) 食育の日 PR (令和元年 9 月 19 日)

霧島市役所保健福祉部 20人

① 楽しお・楽ベジセミナー

食塩摂取量 1 日 2 g 減を取り組むことを目的として「血管を守る減塩習慣化楽しお・楽ベジセミナー」を霧島市役所保健福祉部の職員を対象に行いました。

参加者は、食習慣と塩分摂取の関係を把握するためのアンケートに記入した後、5段階の塩分濃度の味噌汁を試飲し、並び替えて、普段自分が飲んでいる味噌汁の塩分濃度を選んでもらいました。その後、食生活改善推進員手作りのヘルシー弁当の試食し、3か月後(12月)に再度アンケートを実施しました。



② 食生活改善普及月間及び食育の日の周知

9月は食生活改善普及運動月間にあたり、自らそして家族の食生活について考え、改善する機会としていただくために FM きりしまで「9月は食生活改善普及月間、毎月19日は食育の日」の周知をしました。(放送日 9月5日、6日)

(3) 市民健康講座 (令和元年 11 月 3 日)

市民 168人

市民健康講座のテーマ「口の中にも「がん」ができる?~知って得するお口の話~」口腔がんについての講演会の際に、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事の取り方について普及啓発しました。

【展示】

「主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べよう」をテーマに主食・主菜・副菜のそろった日本型食生活について

毎日プラス1皿の野菜

おいしく減塩 1日マイナス2g

- ・減塩食レシピ7カ条
- ・食塩のとりかた
- ・加工食品に注意



(4) NPO 法人霧島食育研究会主催の「霧島・食の文化祭」への参加協力

(令和元年 11月24日)

ブース来場者 300人

「主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良く食べよう」をテーマにしたパネル展示や「こころも身体も元気になる食事」「野菜の力で健康になろう」についてパネル展示し、リーフレットやレシピを配布しました。

また、地元産野菜の重量当てクイズを通して、食育と地産地消の推進を行った。

ふるまいコーナー：甘酒(豆乳か牛乳で割り、いろいろなものをトッピング)

クイズコーナー：野菜の名前と重さを当てみよう！

(使用野菜:大根、赤大根、さつまいも、ブロッコリー)



(5) 健康福祉まつり（令和元年2月9日）

ブース来場者 427人

食生活改善推進員と協働して四季折々の行事食・郷土料理の展示や減塩食材の展、お出しについてのクイズ、味覚チェック体験を通じて食育の推進を図りました。

〈健康福祉まつりの展示ブースにおいて〉

- ① 行事・郷土料理の展示(地域で受け継がれてきた伝統的な行事や郷土料理を若い世代に継承するため)レシピも配布
- ② 減塩に関する展示（市販減塩商品の展示等）
- ③ 味覚チェック 1:(いりこ、かつお、昆布、しいたけ、本だし)+減塩みそを使った味噌汁で何のお出しかを当てるクイズ
- ④ 味覚チェック 2:(0.6%、0.8%、1.0%、1.2%、1.4%)の味噌汁を試飲し並び替え、普段から飲んでいる味に近いものを選ぶ。
- ⑤ 加工食品に含まれる(塩)・(糖)・(脂)を見える化する(ペットボトルジュースの砂糖の量、ポテトチップスの油)・塩・糖質の量など
- ⑥ 「にぎやかにいただく」を合い言葉に、主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べて、フレイル予防(甘酒に牛乳や豆乳を加える試飲コーナー、食事摂取のチェックシート)の展示、舌の体操の普及啓発
- ⑦ 試食（切り干し大根のトマト煮、切り干し大根のミルク煮、茶々まるぼうろ）



・食育啓発パンフレット等の作成

*食育推進リーフレット「野菜の力で健康になろう！」A3 二つ折り(10,000部)

「きりしま版食事バランスガイド」A4 両面(3,000枚)

4 加熱してかさを減らして食べる

「煮る」「蒸す」「ゆでる」などの加熱調理をすることで、野菜の細胞が壊れて、消化しやすくなります。かさを減らすと野菜はみずみずしくなるといえます。

2 水分をとれも! 野菜のゆ

野菜は多く含まれる食物繊維は、腸管を刺激して排便を促す作用があります。また、栄養素以外にもさまざまな植物性成分(ポリフェノール、フラボノイド、ビタミン類、ミネラル類)を含んでいます。これらの成分は、がん予防や生活習慣病の予防に効果的とされています。

3 便通が良くなる

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。また、栄養素以外にもさまざまな植物性成分(ポリフェノール、フラボノイド、ビタミン類、ミネラル類)を含んでいます。これらの成分は、がん予防や生活習慣病の予防に効果的とされています。

4 血圧が高い

野菜は多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出する作用があります。また、食物繊維は、腸管を刺激して排便を促す作用があります。また、栄養素以外にもさまざまな植物性成分(ポリフェノール、フラボノイド、ビタミン類、ミネラル類)を含んでいます。これらの成分は、がん予防や生活習慣病の予防に効果的とされています。

5 骨密度が低い

野菜には、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。また、食物繊維は、腸管を刺激して排便を促す作用があります。また、栄養素以外にもさまざまな植物性成分(ポリフェノール、フラボノイド、ビタミン類、ミネラル類)を含んでいます。これらの成分は、がん予防や生活習慣病の予防に効果的とされています。

6 ストレスがたまっている

野菜には、ビタミンCやビタミンEなどの抗酸化作用のある成分が豊富に含まれています。また、食物繊維は、腸管を刺激して排便を促す作用があります。また、栄養素以外にもさまざまな植物性成分(ポリフェノール、フラボノイド、ビタミン類、ミネラル類)を含んでいます。これらの成分は、がん予防や生活習慣病の予防に効果的とされています。

7 体調をくずしやすい

野菜には、ビタミンB群や鉄質などの栄養が豊富に含まれています。また、食物繊維は、腸管を刺激して排便を促す作用があります。また、栄養素以外にもさまざまな植物性成分(ポリフェノール、フラボノイド、ビタミン類、ミネラル類)を含んでいます。これらの成分は、がん予防や生活習慣病の予防に効果的とされています。

8 体温調節ができていない

野菜には、ビタミンB群や鉄質などの栄養が豊富に含まれています。また、食物繊維は、腸管を刺激して排便を促す作用があります。また、栄養素以外にもさまざまな植物性成分(ポリフェノール、フラボノイド、ビタミン類、ミネラル類)を含んでいます。これらの成分は、がん予防や生活習慣病の予防に効果的とされています。

実践! 健康のために、成人の野菜摂取量の目標は1日350gとされています。

野菜を食べよう!
目標1日5皿
(70g×5皿=350g)

野菜の力で健康になろう!

1 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

この3つを揃えることで、食育の3原則(主食、主菜、副菜)が満たされ、栄養バランスのとれた食事になります。野菜は副菜として積極的に取り入れましょう。

2 具だくさん汁物を食べる

汁物には野菜や豆腐、肉類などが多く含まれています。これらは、栄養素を豊富に含んでいます。また、水分を摂ることで、野菜の消化を助けます。

3 すぐに食べられる野菜や料理を準備する

野菜は、調理の手間がかかるため、食べられずに廃棄されてしまうことがあります。あらかじめ野菜を洗ってカットしておくことで、調理の手間を減らし、野菜の摂取量を確保しましょう。

4 野菜の種類はいろいろ

野菜には、さまざまな種類の栄養素が含まれています。色や形、調理法を変えて、さまざまな種類の野菜を摂りましょう。

5 簡単だしのとろり

だし汁は、野菜の栄養を抽出し、とろりとした食感を演出します。これらは、野菜の摂取を促すのに効果的です。

きりしま版 食事バランスガイド

食育バランスガイドとは、1日に「何食」「何食」を何皿ずつ食べる目安を示しています。このガイドは、年齢や性別、活動量に応じて、適切な食事の量を提案しています。

Q1 栄養バランスのとれた食事ってどんなものかな?

(A1) このガイドは、年齢や性別、活動量に応じて、適切な食事の量を提案しています。

Q2 食事の量はどのくらいかな?

(A2) あなたの1日の食事の量をみましょう!

きりしま版 食事バランスガイド

このガイドは、年齢や性別、活動量に応じて、適切な食事の量を提案しています。また、野菜の種類や調理法についても詳しく説明しています。

野菜の種類はいろいろ

野菜には、さまざまな種類の栄養素が含まれています。色や形、調理法を変えて、さまざまな種類の野菜を摂りましょう。

簡単だしのとろり

だし汁は、野菜の栄養を抽出し、とろりとした食感を演出します。これらは、野菜の摂取を促すのに効果的です。

きりしま版 食事バランスガイド