

## 正しく食べて健康になろう

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

「食育」とは、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践する力を育むことです。

この機会に、健全な食生活を実践できるよう、食育に取り組んでみませんか。

## みなさんの食生活は大丈夫ですか 成人の食生活の現状

▽20～30歳代で「朝食を毎日食べる」「栄養バランスの良い食事を心がける」人の割合が少ない。

▽20歳代女性は痩せている人の割合が多い。

▽40～50歳代の働く世代に肥満が多い。

▽メタボリックシンドロームの予防・改善に継続的に取り組む人が少ない。

※「平成28年度食育に関する意識調査」より

### 食を学ぼう

#### 食育出前講座

栄養士が出向き、食事についての講話や調理実習を行います。職場での研修会、学校での授業やクラブ活動、地域団体の集会など、人が集まる機会に、ご活用ください。詳しくは、健康増進課へお問い合わせ下さい。

#### 食育月間パネル展

▽期間 6月18～22日。

▽会場 市役所1階市民ホール。

▽内容 食に関するパネル展示、リーフレットやレシピの配布、市食生活改善推進員協議会の活動紹介。

#### 食育情報コーナー

市保健センター（ララスクエア都宮9階）では、食育を実践するためのヒントを集めた「食育情報コーナー」を常設しています。お気軽にお立ち寄りください。

▽日時 休館日を除く毎日、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで。

▽内容 6月は「よく噛んで食べよう」をテーマに、

食習慣のヒント、食に関する情報などのパネル展示、

パンフレットやレシピの配布など。

### 活用しよう

クックパッド公式キッチン 市保健センターで開催した食育教室や栄養教室などで使用したレシピを、日本最大級の料理レシピ検索・投稿サイトクックパッド <https://cookpad.com/kitchen/14479535>に掲載しています。レシピには、

エネルギー量や塩分量などの栄養価も表示しています。妊婦や子ども、働く世代、高齢者などさまざまな世代に役立つレシピがそろっています。日ごろの献立作りに悩んでいる人、高血圧症や脂質異常症などの生活習慣病を予防した人など、毎日の健康づくりにご活用ください（下のレシピ参照）。

#### 食育卓上ポップ



社員食堂や飲食店などでご利用いただける、卓上ポップを作成しました。市からダウンロードしてお使いください。

プラス1品欲しい時やお弁当のおかず、パンの上ののせてもおいしい

## ツナとニンジンのパスタ風サラダ

材料	1人分 (エネルギー87kcal・塩分0.5g)
▽ツナ	20g
▽ニンジン	75g
▽酢	小さじ1
▽ハーブソルト(※)	小さじ4分の1
▽レモン汁	小さじ4分の1

- 1 ニンジンピーラーでリボン状に薄くスライスし、さっとゆでる。
- 2 Aを合わせてドレッシングを作っておく。
- 3 1とツナを混ぜ合わせ、2を加えて和えたら出来上がり。

※ハーブソルトは、塩といろいろなハーブを混ぜたものでスーパーでも買えるよ。ハーブの風味で塩分カット。いろんな料理に活用してみてね！



栄養成分表示は1袋当たり、100g当たり、1個当たりなど、皆さんに分かりやすい単位で、熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量などの栄養成分を表示したものです。栄養成分表示により、食品に含まれている栄養成分がどのくらいなのかを知ることができます。市販の食品を購入する際は、このような表示も参考にして、健康づくりに役立てましょう。

健康増進課 ☎(626)1126