

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	新潟県
取組市町村名 取組団体・企業名	長岡市
取組の名称	長岡ぴったり 3・1・2 弁当販売、「歯」と「食」の健口ひろば開催、 子ども長岡ぴったり 3・1・2 弁当作品展開催
実施時期	6 月（6 月の食育月間、食育の日の PR として実施しています。）
取組内容	長岡市では、市民一人ひとりの健全な食生活を推進し、生活習慣病の予防につなげるため、「長岡ぴったり 3・1・2 弁当箱法」の普及に取り組んでいます。 ○スーパーマーケットでの販売 6 月の食育月間の取り組みとして、市内スーパーマーケット 5 社と連携して「長岡ぴったり 3・1・2 弁当」を販売しました。スーパーマーケットはオリジナルの弁当を販売し、販促グッズや PR チラシ等で食育の普及啓発を行いました。 今年で 8 回目の取り組みとなりますが、店頭での認知度も上がり「毎年購入するお客さんも増えてきた」との声をスーパーマーケットからいただきました。 ※長岡ぴったり 3・1・2 弁当箱法 食べる人の体に合ったサイズの弁当箱を用いて、主食・主菜・副菜を 3・1・2 の割合で詰めることで、自分にぴったりの 1 食分の量と栄養素のバランスを知る方法です。（参考：食生態学実践フォーラム「3・1・2 弁当箱法」） サイト参照： http://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate05/syokuiku/312bentou.html  スーパーでの販売の様子  販売されたお弁当の一部

○子ども長岡ぴったり 3・1・2 弁当作品展開催

「長岡ぴったり 3・1・2 弁当箱法」を普及するため、小・中・高校生を対象に「長岡ぴったり 3・1・2 弁当箱法」に基づいて作成した弁当作品の写真を募集し、作品展を実施しました。作品展に参加することで、バランスのとれた食事の大切さを知り、自らの食生活を考えることにつなげていくことを目的にしています。

昨年度応募のあった 298 点の中から 3・1・2 のバランスがぴったりの 92 点をアオーレ長岡のホワイエ（期間：5 月 30 日～6 月 3 日）にて、さいわいプラザ（期間：6 月 14 日～7 月 13 日）で展示いたしました。

多くの方に色とりどりの工夫を凝らしたお弁当の写真をご覧いただきました。



3・1・2 のバランスぴったり賞の一部



3・1・2 弁当作品展の様子
(さいわいプラザにて)

○「歯」と「食」の健口ひろば

アオーレ長岡にて、歯と口の健康週間と食育月間にちなんだ内容の講演会や体験イベント、食育の PR 等を行いました。講師に群馬大学の名誉教授 高橋久仁子氏をお招きして「『食べものの情報』ウソ・ホント ～健康食品で健康が買えますか～」という演題の元、ご講演をいただきました。お弁当の作品展を同時開催しました。



アオーレでの作品展の様子

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	新潟県
取組市町村名 取組団体・企業名	柏崎市
取組の名称	歯の健康展～いい歯・食育フェスティバル～
実施時期	6月24日（日）
取組内容	柏崎市は毎年6月に「歯の健康展～いい歯・食育フェスティバル～」を開催しており、歯科健診や歯みがき指導等の口腔の健康と併せ、食の楽しみや食の大切さ、地産地消を意識した「食育」について等、様々な角度から体験を通して学べる機会になりました。1,273 人の方が来場されました。 1. 食事の適量や栄養バランスについて知る 子どもは食べたい料理をカードで選び、栄養士が栄養バランスの良い食べ方のアドバイスをを行いました。 大人には、標準体重や身体活動レベルから一日の摂取エネルギー量を算出し、適正な食事量を確認しました。 2. 食生活改善推進員お勧め適塩カミカミメニューと保育園の手作りおやつを試食 適塩でカルシウムが豊富で、さらに噛み応えのあるメニュー3品と保育園の手作りおやつの人気メニューを2品提供し大盛況でした。 3. 甘味飲料の糖分量やPH（酸性度）について知る 実際に砂糖を量って飲み物に含まれる糖分量を確認したり、PH（酸性度）試験紙で酸性度を測り、酸性度が強いものは歯に良くないことを確認しました。 4. 朝食の摂取状況調査 自分や家族の朝食の摂取状況について、「食べない」「1品だけ」「2品だけ」「3品以上」に区分し、色シールで投票を行いました。併せて、朝食欠食と食後血糖値の関係について資料配布でお伝えしました。



【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	新潟県
取組市町村名 取組団体・企業名	刈羽村
取組の名称	「おやこクッキング」の実施
実施時期	平成30年6月17日（日）
取組内容	◆目的：親子に米飯を主食とした1食の栄養バランスのとれた食事を伝えるとともに、親子の調理体験の場を提供し、食事を作る楽しさを共感してもらいながら、食への関心を高め、家庭での調理技術向上につなげる。 ◆参加者：かりわ保育園の3歳以上児18名、その保護者15名 ◆実施内容：管理栄養士による食育ミニ講話「6月は食育月間」 調理実習：「鮭青のりおにぎり、具だくさんみそ汁、野菜しゅうまい、米粉クッキー」   ◆調理実習のポイント ①昆布やかつおぶしからだしをとる。 ②1食の野菜量を示す。 ③刈羽産米の米粉を使って米粉クッキーを作る。 ◆実施してみて 保護者からは「1食にこんなに野菜を使うの?」、「だしを初めてとった!」、「しゅうまいを初めて作った!」等の感想をいただきました。園児は「野菜を子ども用の包丁で切る」や「しゅうまいの具を混ぜる」、「クッキーの生地を作り、型抜きをする」などの調理作業を保護者と一緒に積極的にしていました。

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	新潟県三条地域振興局健康福祉環境部
取組市町村名 取組団体・企業名	
取組の名称	三条地域振興局展示 PR コーナー
実施時期	6 月
取組内容	新潟県三条地域振興局展示 PR コーナーを活用し、来庁者に対して食育月間及び食育の日の周知と、新潟県で取り組んでいる「にいがた減塩ルネサンス運動」に関する展示を行い、減塩や野菜摂取量の増加等の普及・啓発に取り組みました。 新潟県県央圏域では、脳血管疾患による死亡率が県平均を上回っていることから、脳卒中对策を重点課題として取り組んでいます。 「にいがた減塩ルネサンス運動」とは？ 新潟県が全国と比べて上位の脳血管疾患死亡率及び胃がん死亡率を低減するため、平成 21 年度から 30 年度までの 10 か年計画で、「おいしく、気軽に、健康に/にいがたの食材・調味料の利用/科学的な根拠」を柱とした取組です。 【WEB サイト】新潟県三条地域振興局健康福祉環境部HP http://www.pref.niigata.lg.jp/sanjou_kenkou/1339534916592.html

