

【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	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	大津市、守山市、甲賀市、近江八幡市、長浜市、滋賀県南部健康福祉事務所
取組の名称	食育月間、食育の日にあわせた啓発
実施時期	令和元年6月1日～30日
取組内容	県内市町や健康福祉事務所において、「朝食摂取」「健全な食事」「早寝早起き朝ごはん」「減塩」「野菜摂取量をふやす」等のテーマで啓発を行いました。 啓発方法 自治体ホームページや広報誌による周知 関係団体へのメールやFAXによる周知 市内の幼稚園、保育園保護者へのチラシ配布 市立園5歳児保護者、小学校5年生、中学校2年生対象に朝ごはんアンケートの実施 大学を通じて大学生へのチラシ配布

目標量を達成しているのは60から70歳代のみで、若い世代ほど野菜摂取量が少ない傾向がみられます。生野菜だと量が摂りにくいですが、煮物や汁物、炒め物などにし、加熱するとかさが減り、食べやすくなります。野菜ミックスなど冷凍野菜を常備しておくのもよいでしょう。



野菜を食べよう！野菜の目標量は、1日350g（小鉢5皿分）

国では、6月を食育月間、毎月19日を食育の日と定めています。食育月間を機に、皆さんも自分や家族の食生活を見直してみませんか。

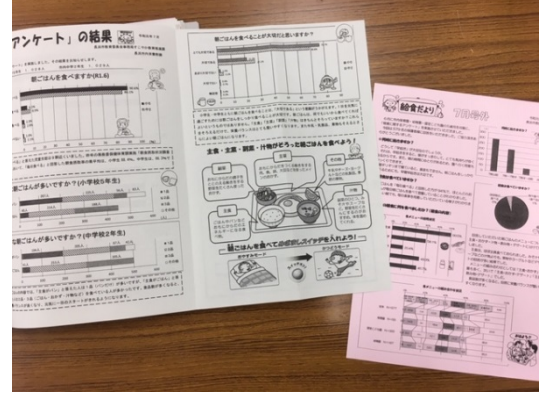
野菜に含まれる「食物繊維」の効果
・糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑える
・コレステロールの吸収を抑える
・腸内環境をよくし、整腸効果がある

減塩を心がけよう！食塩の目標量は、男性8g未満、女性7g未満
約7割の市民が、食塩を摂りすぎています。食塩の摂りすぎは、高血圧、心臓病などの生活習慣病の原因になります。減塩を心がけましょう。おいしく減塩するためのポイント
・旬の食材を使う
・みそ汁は具たくさんにする
・レモン、酢、わさび、からし、七味などの香辛料を利用する
・しょうが、パセリなど香味野菜を利用する
・調味料は食材の表面につける





6月は食育月間
健康推進課 TEL(33)



【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	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	①甲賀市 ②東近江市、竜王町、愛荘町、長浜市
取組の名称	①地域の健康づくりリーダーへの料理講習会 ②園、小学校での食育事業（出前講座）の実施
実施時期	6月
取組内容	①地域の健康づくりリーダーである健康推進員対象に「健康づくりのための望ましい食生活」をテーマにした料理講習と減塩に関する講話を実施しました。料理講習会のメニューは、食事バランスガイドを使って説明しました。 ②こども園、保育園、幼稚園児とその保護者を対象に朝食摂取や野菜摂取、歯磨きや噛むこと等、親子で食についての知識を深めていただくような講習会を実施しました。長浜市では、市立幼稚園、保育園、認定こども園の5歳児保護者を対象に、食に関するアンケートも実施し、結果を便りに掲載しました。 小学生には、朝食摂取、野菜の種類と力、噛むこと、おやつやジュース等について、クイズ交えた講習会を実施しました。 栄養と歯科の切り口から、園児、小学生、保護者（青年層）に対して出前講座を行えたことは良い機会になりました。園児はパペット人形や食品カードを使用することで内容に興味を示し、小学生はクイズによって野菜やおやつに対する興味が湧く内容で啓発が行えたと思います。



【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	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	長浜市
取組の名称	口腔保健フェスティバルでの啓発
実施時期	令和元年 6 月 23 日
取組内容	第 42 回湖北口腔保健フェスティバルにおいて、幅広い世代の参加者の方が興味を持ち、楽しみながら食についての理解や知識を深めることで、実際の食生活でも実践いただけるような啓発を行いました。 参加人数 約 2,300 人 実施内容 ○歯によいおやつの展示（噛み応えのあるおやつなど） ○野菜を使った料理の展示（1 日の目安量を知ってもらう） 展示メニュー きゅうりなます ほうれんそうのお浸し なすの和え物 ○豆つかみや食材カード釣りゲーム、パネル展示 箸の使い方について（豆つかみゲーム、箸の使い方やマナー資料展示） 食事バランスについて（食材カード釣り、食事バランスガイド、朝ごはん） 魚つり感覚でバランスカードを釣りあげ、バランスゴマと連動させて、バランスのとれた食事について学びました。特に朝食が大事ということで、朝日をあびて生活リズムを整え、バランスのとれた朝食を食べる事で身体が目覚めることを、健康推進員さんからお話いただき、親子で楽しみながら学んでもらいました。

【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	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	彦根市生活環境課
取組の名称	フードドライブ
実施時期	令和元年 6 月 15 日 午前 11 時から午後 3 時まで
取組内容	滋賀県立大学の「湖風夏祭」においてフードドライブを実施しました。 社会福祉協議会が行う「フードバンク ひこね」を通じて、家庭で使いきれなくなった買い置き食材の寄付を募り、子ども食堂や福祉施設等に寄付を行う取組です。 未開封で常温保存できる、賞味期限まで 1 か月以上ある加工品を募り、雨天にも関わらず、10 組 95 点の寄付をいただきました。 