食生活改善普及運動

- 〇「健康日本21(第二次)」の目標の達成に向けて、<u>毎年9月に実施</u>。
- 令和2年度食生活改善普及運動は、今般の新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う外出自粛等により、家庭で食事をとる機会が増加したと見込まれることから、家庭での食生活改善の重要性を普及・啓発することに焦点を当て展開。
- 普及啓発用ツールをウェブサイトに掲載するとともに、取組事例を収集して横展開を進めていく等、バランス の良い食事を入手しやすい環境づくりを推進。

【令和2年度普及啓発ツール】

普及チラシ



毎日プラス1皿の野菜



おいしく減塩1日マイナス2g



毎日のくらしにwith ミルク



おうちご飯にバランスをプラス



おうちご飯にバランスをプラス



おうちご飯にバランスをプラス

おうちご飯にバランスをプラス



新規

既存

- ▶ 小売店、飲食店等で活用可能なPOP類等は、「スマート・ライフ・プロジェクト」のウェブサイト※からダウンロード・印刷して使用。
 - * https://www.smartlife.mhlw.go.ip/plus1tool

図書館と協働した「おうちご飯」での食生活改善の取組

-岩手県陸前高田市-

1. 実施期間: 2020年9月1日~9月30日

2. 実施場所: 陸前高田市立図書館

3. 実施内容:

- コロナ禍において自宅での食事が増える中、食生活改善の重要性を 認識してもらうため、料理本コーナーを活用し来館者への取組を実施。
- 「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日マイナス2g」等のポップの裏に、関連のあるレシピや食品に含まれる食塩の量の一覧を載せたものを作成し配布した。
- 料理本の棚にポップを設置し、利用する人の目につきやすいよう工夫した。

4. 本取組の効果:

取組が地元の新聞に取り上げられ、新聞を目にした市民が図書館に来館したという声が聞かれ、食生活改善について広く普及することができた。



配布したレシピ例



食品に含まれる食塩の量の一覧

5. 本取組に対するお問い合わせ先:

陸前高田市福祉部保健福祉課保健係

TEL:(0192)54-2111 FAX:(0192)55-6118

E-mail: hoken@city.rikuzentakata.iwate.jp





取組の様子

学校給食等と協働した食生活改善の取組

-神奈川県寒川町-

1. 実施期間: 2020年9月1日~9月30日

. **実施場所:**健康管理センター

3. 実施内容:

① 若い世代(小学生やその親等)に向けた自宅で野菜摂取量を増やす取組

- 野菜摂取量増加に関する普及・啓発として教育委員会と連携し、学校給食の 人気メニュー10種類のレシピに「野菜プラス1皿マーク」を掲載するととも に、児童の興味をひくよう、三食品群を黄・赤・緑の忍者で表現した。
- さらにそのレシピの調理動画を作成し、自宅でも調理できるように促した。 (QRコードの読み取りでYouTubeにアクセス)

② 健康管理センター・庁舎来場者に向けた食生活改善の取組

• 野菜をたくさんとれる食事を自宅で作る際の負担解消のため、特別な食材は使用せず手軽に作れるレシピを作成した。また、野菜摂取の重要性を意識してもらうために「野菜プラス1皿マーク」を掲載した。

上記①②で作成したツールを健康管理センター来場者等に配布した。

4. 本取組の効果:

- 野菜をたくさんとれる学校給食を食生活改善普及運動に取り入れることで、 家庭に児童がいる世帯以外にも啓発することに繋がった。
- 健康管理センター等において、この調理動画を上映しながらレシピを配布 することで、レシピを手にとっていただくきっかけとなった。

5. 本取組に対するお問い合わせ先:

寒川町健康子ども部健康・スポーツ課 TEL: 0467-74-1111 内線263





学校給食配布レシピ



健康管理センター配布レシピ

「おうちで給食」~寒川の学校給食メニューを自宅で作ろう!~

わかめの煮物



低カロリーで、食物繊維、ミネラルたっぷりなわかめを使った料理です。

【材料】4人分

乾燥わかめ……12g 白滝………1袋 油揚げ………1枚 にんじん……45g

砂糖…………10g(おおさじ1強) しょうゆ………23g(大さじ1と1/3) 酒…………15g(大さじ1)

zk...... 1 5 0 cc











毎月19日は 食育の日!

【作り方】

- 乾燥わかめは水に2~3分つけて戻して、ざるにあげて水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- (2) 白滝はゆでてあく抜きしてから、食べやすい長さに切る。
- (3)油あげはお湯をかけて、余分な油を落とし、短冊に切っておく。
- (4) にんじんは千切りに切っておく。
- 動に水とにんじんを入れ中火で煮る。 にんじんがかために煮えたら、調味料とその他の材料を加え、弱火で煮る。
- 6 にんじんがやわらかくなり煮汁がほぼなくなったら火を止める。あら熱をとって味を含ませる。 ※お好みで七味をふって、ちょっとピリ辛にしてもOKです。

乾燥わかめを戻すときのポイント

乾燥わかめは、使用する料理によって戻す時間を変えます。※水で戻すと10~14倍に増えます。

- ・そのまま酢の物やサラダで食べるときは、5分水につけて戻します。
- ・煮物は2~3分のやや硬めに戻します。

共にざるにあけ水気を切ります。水につけるのが長いと戻しすぎになり、食感が悪くなります。

「おうちで給食」~寒川の学校給食メニューを自宅で作ろう!~

キムタクごはん





子供たちにもっと漬物を食べてもらいたいと、長野県塩尻市の学校給食の栄養士が 作ったメニューです。地元ではあまりの人気にキムタクごはんの素や、キムタクご はん味のポテトチップがあるくらいです。

【材料】4人分

米…………3合 酒………15g(大さじ1) しょうゆ………6g(小さじ1)

サラダ油·······6 g (小さじ1と1/2)

豚もも肉(コマ切り)90g

長ねぎ······50g(1/4本くらい)

つぼ漬け………50g 白菜キムチ………50g

芽ひじき(乾燥)………6g しょうゆ…………小さじ1/3(1.8g)

こしょう………少々





毎月19日は 食育の日!

このレシピの調理動画をYouTubeで見られます

【作り方】

- 1 米は洗って、酒としょうゆと分量の水を加え炊く。
- (2) 長ねぎは小口切り、つぼ漬けとキムチはこまかくきざむ。
- 3 ひじきは、サッと水で洗ってもどしておく。
- 4 ゴマは軽く煎っておく。
- 5 フライパンにサラダ油を入れ熱してから、 豚肉→キムチ(よく炒める)→コーン→ひじき→つぼ漬の順に炒め、調味料を加えて煮る。 仕上げにゴマ油と白ゴマを加えて混ぜる。
- ⑤でできた具を①の炊けたごはんによく混ぜて出来上がり。 ※キムチやつぼ漬けは汁も使うので、無添加の物がおすすめです。

学校給食ではこのような工夫をしています!

給食では、量が多いと具とごはんがきれいに混ざらないので、色むらが目立たたないように茶めしを炊いてから、具を混ぜるようにしています。

ご家庭では、白いごはんを炊いて、具を混ぜるようにしても、おいしくできあがります。

<u>動画はこちら_https://www.youtube.com/watch?v=4XaUm_UGJWw</u>

<u>動画はこちら https://www.youtube.com/watch?v=sUypEy8ti2c</u>