

食生活改善普及月間

健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 0297 - 25 - 2100

栄養バランスのとれた食事を！

食生活改善普及月間は、主食・主菜・副菜をそろえた食事、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少及び牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に向けた取組の強化月間です。

「バランスよく」食べるには？

食事の基本は主食・主菜・副菜をそろえることです。さらに、野菜を1日350g以上とることで、より食事のバランスが良くなります。市が令和元年度に18歳以上の市民の方を対象に行った調査では、野菜料理を1日5皿（野菜を約350g）以上食べている割合は8.6%で、市の目標値「20%以上」を大きく下回る結果となりました。

おいしく無理なく野菜を摂れる健康レシピをご紹介します！

～きのこのサンラータン風スープ～

野菜やきのこがたっぷり入った酸味や辛みの利いたとろみのあるスープです。残暑厳しいこの時期にオススメの一品です！市では、市民の食育を通じた健康づくりを支援するため、レシピ投稿サイト「クックパッド」に「つくばみらい市公式キッチン」を開設し、生活習慣病予防のレシピのほか、ブログでの食育に関する情報発信など、食育の推進に取り組んでいます。ぜひ、ご活用ください。



レシピはこちら



つくばみらい市公式キッチンはこちら

地域の食育推進の担い手

～つくばみらい市食生活改善推進協議会（食改）～

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくり活動を進めているボランティア団体です。子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動に取り組み、食事バランスガイドの普及、地産地消、郷土料理や行事食、食文化の継承など、大きな視点から食育を捉え、健康づくり活動を進めています。



ピンクのエプロンが私たちのユニフォームです！お気軽にお声がけください！



つくばみらい市食生活改善推進協議会
会長 いわいちづる 若井千鶴さん

食改による「ヘルシークッキング教室」を開催します！

今回のテーマは「糖尿病予防食」です。肥満や食生活の偏り、運動不足などの生活習慣が原因とされる生活習慣病とその予備軍が、子どもから中高年に至るまで増加傾向にあります。食改と一緒に栄養バランスのとれたレシピを学んでみませんか？あじの3枚おろしにも挑戦できます。ぜひ、お申し込みください。

- ▶日時：9月29日(木) 午前10時から午後1時
 - ▶会場：保健福祉センター（古川1015-1）
 - ▶メニュー：あじの和風南蛮漬け、糸寒天のピリ辛和え、豆腐のみそ汁
 - ▶費用：300円/人
 - ▶定員：8人（申込多数の場合は抽選）
 - ▶申込期間：9月1日(木)～14日(水)（土・日を除く）
午前8時30分～午後5時15分
 - ▶申込・問い合わせ先：市食生活改善推進協議会事務局（保健福祉センター内） ☎ 0297 - 25 - 2100
- ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合がありますのでご了承ください。

あじの3枚おろしはポイントさえ押さえれば簡単にできますよ。一緒に挑戦しましょう！



つくばみらい市食生活改善推進協議会
副会長 かたみれいこ 片見礼子さん

今月は○○月間です