

# 毎年9月は「食生活改善普及運動月間」です！

健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 0297 - 25 - 2100

食生活改善普及運動月間は、主食・主菜・副菜を揃えた食事、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少および牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に向けた取り組みの強化月間です。

## 野菜料理をもう1皿追加しましょう！

食事の基本は、主食・主菜・副菜を揃えることです。さらに、野菜を1日350g以上摂ることで、より栄養バランスが整います。本市が令和元年度に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皿以上（野菜を約350g以上）食べている方の割合は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。本市ではおいしい野菜がたくさん作られています。ぜひ、市内産の野菜を使って、野菜料理をもう1皿多く食べるようにしましょう！

## 素材の味を楽しもう！

市内産の野菜をまるごと使ったレシピをご紹介します！



レシピはこちら



### まるごとトマトの梅酢マリネ

## 食に関する情報発信を行っています

### ■クックパッド

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、学校給食のレシピや朝食にオススメのレシピなど、さまざまなレシピを紹介しています。ぜひ、ご活用ください。



### ■Instagram

健康増進課の情報発信のツールとして、Instagramアカウントを作りました。健康や食育に関する情報を発信していきます。



レシピはこちら

### まるごとニンジンソテー

## 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員（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推進しているボランティア団体です。簡単で栄養満点の料理を、子育て中の仲間と一緒に作って食べて、楽しく学べる、託児付き「子育てスマイルクッキング教室」や、生活習慣病予防を目的とした調理実習を行う「ヘルシークッキング教室」などの教室を開催しています。

### 「ヘルシークッキング教室」を開催します

今回のテーマは「メタボ予防食」です。メタボとは、内臓脂肪型肥満の人が高血糖、脂質異常、高血圧といった危険因子を2つ以上併せ持った状態のことをいいます。メタボの状態が続くと、動脈硬化を招き、脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなります。メタボ予防の減塩料理を一緒に作ってみませんか？

▶日時：9月29日（金）午前10時～午後1時

▶場所：谷井田コミュニティセンター

▶メニュー：あじのサルサマリネ、わかめときゅうりの香

味和え、みそ汁、緑茶のはちみつレモンゼリー

▶費用：300円/人

▶定員：12人（定員を超えた場合は抽選）

▶申込期間：9月1日（金）～8日（金）（土・日を除く）午前8時30分～午後5時15分

▶申込先：下記問い合わせ先まで

☎ つくばみらい市食生活改善推進協議会事務局（保健福祉センター健康増進課内） ☎ 0297 - 25 - 2100

