

毎年9月は

食生活改善普及運動月間

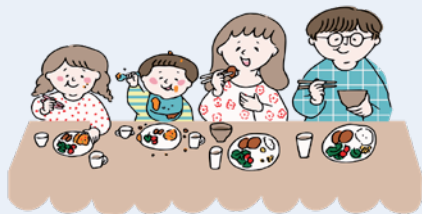
～栄養バランスのとれた食事を心がけましょう～

■毎日野菜を+1（プラスワン）

野菜は1日350g以上とすることで、食事のバランスがよくなります。まずは、「毎日プラス1皿の野菜」を意識してみましょう。サラダやお浸し、具だくさんのみそ汁など、いつもの食事に野菜料理を1品追加することから始めましょう。つくばみらい市では美味しい野菜がたくさん採れます。ぜひ、市内産の野菜を食卓に並べて旬の味を楽しみましょう。

■おいしく減塩まずはマイナス2g

減塩は難しくありません。毎日の食事にだし、柑橘類、香辛料などを使っておいしい減塩にチャレンジしてみましょう。食品の栄養表示を見て、かしこく減塩してみましょう。この機会に、ご自身やご家族の食生活を見直し、「美味しく減塩」に取り組んでみませんか？



食生活改善普及運動月間は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、主食・主菜・副菜をそろえた食事、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少や牛乳・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。

■おいしく手軽に野菜をとろう！健康レシピのご紹介

「冷凍かぼちゃサラダ」



冷凍野菜を使った簡単レシピです。野菜が不足しがちな朝ご飯やお弁当にピッタリ！冷凍野菜はお手軽だけでなく、価格が安定しているため、物価高対策にもなりおすすめです。



レシピはこちら

■クックパッド「つくばみらい市公式キッチン」

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をはじめさまざまなレシピを掲載しています。ぜひ、ご活用ください。

また、健康増進課では、Instagram や市公式 X で健康や食育に関する情報を発信しています。



つくばみらい市公式キッチン

健康増進課 Instagram



調理実習で減塩を楽しく学ぼう

おいしく学ぶ！減塩クッキング&健康講座

日々の食事にちょっとした工夫を取り入れるだけで、心も体も健やかに、そして気になる生活習慣病の予防にもつながります。今回のライフステップアップ教室のテーマは、健康的な食生活に欠かせない「減塩」。

「減塩って、味が物足りなくなりそう…」そんなイメージはありませんか？ この教室では、ご自身の塩分摂取量を客観的に知ることから始め、保健師・管理栄養士の専門的

なアドバイスのもと、美味しく続けやすい減塩メニューを楽しく学ぶことができます。健康でイキイキとした毎日を目指して、ぜひこの機会にご参加ください！



▶日時：12月10日(木) 午前10時～午後1時

▶場所：保健福祉センター

▶内容：楽しく実践！調理実習、あなたの塩分チェック（尿検査結果の説明、味覚チェック）※検尿について、10月26日(月) 午前10時～正午に、保健福祉センターでご提出ください。

▶対象：40歳以上の市国民健康保険に加入している方、または後期高齢者医療制度に加入している方で、事前に検尿を提出できる方

▶定員：16人（定員を超えた場合は抽選）

▶費用：300円/人（食材費）

▶申込方法：電話（☎0297-25-2100）またはいばらき電子申請・届出サービスからお申し込みください。

▶申込期限：10月9日(金)

