

食で健康をつくる



栄養バランスのよい食事や朝食の大切さなどを知り、健康で望ましい食習慣を身につけましょう。

▼実践していますかあなたの食生活を振り返ってみましょう▼

- 朝食を毎日食べましょう
- 主食・主菜・副菜を栄養バランスよく食べましょう(1日2食以上野菜を食べる)
- ゆっくりとよくかんで食べましょう
- 塩分の取りすぎに気をつけましょう

食を楽しむ



家族や友人と一緒に食事をすることで食事のマナーが身につきます。また地域の食文化を知り継承して、料理や季節の食材に関心を持つことで、食を楽しみましょう。

- 家族や知人と一緒に食べましょう
- 行事食や郷土料理を作り、食べましょう

三番瀬産ホンピノス貝
三番瀬産のホンピノス貝は、平成29年11月に千葉ブランド水産物に認定されました。粒が大きくて味が濃く出汁がしっかりとれ、クラムチャウダーや味噌汁におすすです。

食を大切にする



食品の生産、流通過程、食の安全性など食べ物や食卓に並ぶまでの過程を知り、食べ物大切さや食を支える人への理解を深めましょう。

- 「いただきます」「ごちそうさま」など、食事のあいさつをしましょう
- 食事を残さず食べましょう
- 食品を購入するときに食品表示を確認し、判断しましょう
- 野菜づくりや、釣り・潮干狩りなど、農漁業体験をしましょう

▼身近な食育の例(ライフステージごとにこんな取り組みができます)▼

幼児期 始める

すこやかひろば 食育編(野菜とお友達になろう!)
親子でミニクッキング
市内在住の1歳6か月〜2歳11か月の親子(平成27年7月〜28年12月生まれ)申込順各20組。きょうだいを連れての参加はご遠慮ください。
申込費 1000円
申込先 777-1173(すこやか広場) 申込センター

①6月20日(水)②6月21日(木)いずれも午前10時30分〜正午
③行徳公民館④男女共同参画センター

お手伝いします



食生活改善推進員 (ヘルスメイト)
食生活の大切さを伝え、健康への意識を高めるため「食による健康づくり活動」を進めています。6月と10月に「おとなの食育講習会(ヘルスメイトとクッキング)」を保健センターや公民館で行っています。詳細は市公式Webサイトをご覧ください。

学童期 学ぶ

地産地消(ヘルシースタイル)
市内の学校では、地産地消の取り組みとして、「市川とまご」や市川産の梨、長ネギ、生りんなどを給食に利用しています。市川とまごは、完熟してから収穫し、すぐに給食に出されるため、新鮮なものが子どもたちの口に入ります。

インタビュー
栄養教諭 沖田良子
平田小学校では、この甘くておいしい市川とまごを生かす子どもたちに食べてほしいと思い、煮込んだソースにするのではなく、サラダで出すことにしました。市内の野菜を使った給食を食べることで、市川市への郷土愛が育ち、また家族での食事の際のコミュニケーションにつながればと思います。

成人期 続ける

塩分を取りすぎると高血圧につながり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こします。市公式Webサイトに、おいしい塩分控えめレシピを掲載し、毎月19日の食育の日に更新しています。おいしく健康適塩生活を始めましょう。

適塩レシピ
おせ身のワイン蒸しマスタード風味
1人分 192kcal
塩分 1.2g

- 材料2人分**
- 鶏ささ身.....4本
 - 塩.....ふたつまみ
 - こしょう.....少量
 - 玉ねぎ.....中/2個
 - 粒マスタード.....30g
 - 白ワイン.....75cc
 - 水.....30cc
- 作り方**
- 鶏ささ身は、筋をとり、塩・こしょうで下味をつけておく。
 - 玉ねぎは、薄切りにする。
 - フライパンに②の玉ねぎを敷き、①のささ身を重ならないように並べる。粒マスタードをささ身にぬる。白ワインと水をかけ、ふたをして火にかける。煮立てきたら弱火にして、ささ身に火が通るまで蒸し煮にする。
 - 皿に、ささ身を2本ずつ盛り、上から玉ねぎと粒マスタードをのせる。

6月は食育月間です

「食育」で心も体も元気に

毎日元気に生きていくために、何をどう食べるか、食についての正しい知識と判断力を育てることを食育といひ、6月を食育に対する意識向上を図る月間としています。市では、中央図書館で「食の力」をテーマに特集展示を行っています(7月20日(日)まで)。

この機会に今一度食生活に関心を持ち、「毎日朝食を食べる」「ゆづりかきかんで食べる」など、日々の生活の中でできることから始めましょう。

☎377-4511 健康支援課



▲「市川とまご」おいしいよ