



＼ 生産者さんに聞きました ＼

市川産の野菜はいかがですか

取り組み
内容

北国分にある宮内農園ではホウレン草や小松菜をはじめ、市内では珍しいケールやピーズ、スイスチャード、カステルフランコといったイタリア野菜を作り、市場や道の駅いちかわ、スーパーなどで販売しています。野菜にはカリウムなどの栄養が含まれ、体内の塩分を出す働きがあり、健康によいとされています。



宮内農園
宮内 純一さん

初めは自分の子どもにからだによいものを食べさせたくて作り始めたケールですが、失敗やいろいろな人とのやり取りを経て、子どもに喜んで食べてもらえるケールを作ることができるようになりました。このような市川産の野菜を地元の人においしく食べてもらい、食卓が彩りよく豊かになればいいと思います。また、新たな市川の特産品として根付いたらいいなと思っています。

＼ 事業者さんに聞きました ＼

地域全体が健康になるように

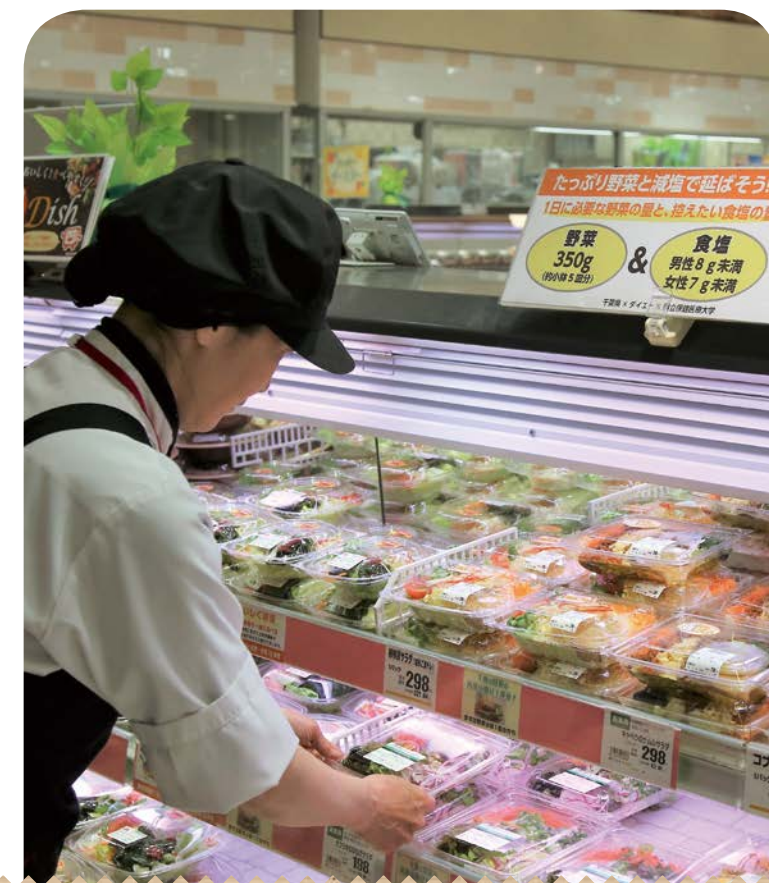
取り組み
内容

ダイエーいちかわコルトンプラザ店では、適塩や必要な野菜の摂取について千葉県と協働で取り組んでいます。売り場では1日分の塩分や野菜の摂取目標、市が作成している適塩レシピの紹介を行ったり、お客さまや児童・園児向けの食育PRイベントなどを実施しています。



ダイエーいちかわ
コルトンプラザ店
永田 馨さん

事業者として従業員の健康に気を使っており、健康で働けるよう、まずは従業員の食に関する健康意識の改善を行いました。そうしたことから、売り場には健康を意識した商品が多く並ぶようになり、さらには従業員がお客さまにも自然に健康の呼びかけを行うようになってきました。地域全体が健康になるきっかけとなり、街全体の活性化に貢献できるよう、これからも食育に取り組んでいきます。



食から始める健康づくり

ふやそう野菜 へらそう塩

6月は食育月間です。食べることは毎日生きていくために大切なこと。その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」といいます。

少し難しそうですが、「朝食を毎日食べる」「野菜をたくさん食べる」「塩分のとりすぎに気をつける」など、日々の生活の中でできることから始めてみませんか。

千葉県の県民健康・栄養調査(平成27年)によると、塩分のとりすぎと野菜摂取不足が問題となっています。そこで今回は、食に関わる生産者、事業者、保育園、市民におけるさまざまな取り組みを紹介します。

☎0377-4511保健センター健康支援課

＼ 保育園に聞きました ＼

おいしい給食でみんな笑顔に

取り組み
内容

保育園で作られる給食は季節感のある献立を心掛けており、栄養士が年間を通して旬の野菜や果物、魚など素材のうま味を活かし、塩分や野菜の摂取量を考慮した献立を作成しています。また行事食や伝統食、誕生日メニューなども取り入れ、食文化に触れる機会を作ったり、食事に楽しみを加えるようにしています。



栄養士
熊川 照美

野菜の苦手な子どもは多いですが、細かく刻むだけではなく、かわいい形にくりぬいたり、年齢に応じてクッキング保育や野菜の栽培、収穫を通して食べることへの興味や関心につながるように工夫をしています。また塩分は特に気を付けており、子どもたちに濃い味・いつもの味・薄い味の汁物を試食してもらい、味覚についての話や出汁を活かした薄味のおいしさを伝えています。給食を通して子どもだけではなく保護者にも食に関する情報をお知らせし、一緒に健康について考えるきっかけにしています。

＼ ヘルスメイトさんに聞きました ＼

学んだ知識は地域に伝えています

取り組み
内容

ヘルスメイト(食生活改善推進員)は地域の食育ボランティアとして、子どもから大人まで幅広い世代を対象に食育講習会を行い、市民のみなさんの食育の実践を支援しています。野菜の効果的なとり方やおいしく適塩にする方法、また夏には上手な水分補給など、身近な立場から家庭ですぐに実践できるよう伝えています。



ヘルスメイト
後藤 真弓さん

ヘルスメイトになったことで食に対する意識も変わり、料理するときはドレッシングなどの調味料だけに頼らず、酸味やうま味を使って全体の塩分量を減らすなどの調理法を学び、自らも実践しています。そして、私が学んだことを今度はヘルスメイトとして、地域の方々に伝えています。好評の献立レシピを紹介し、「おいしかった」などの感想をいただくと、とてもうれしくやりがいを感じます。家族が健康になり、そして地域にも健康的な食の取り組みを行う方々が増えるように、これからも食育に取り組んでいきます。



ふやそう野菜

野菜は高血圧、糖尿病など生活習慣病予防のためにも1日350g以上食べることが大切です。

旬のおいしい野菜を利用し、1日小鉢5皿を目指しましょう。

【野菜】

350g

(約小鉢5皿分)

健康ちば21(第2次)目標値より



へらそう塩

塩分のとりすぎは高血圧や脳卒中などの生活習慣病につながります。

食塩の目標摂取量は、1日あたり男性8g未満、女性7g未満です。

【食塩】

男性8g 未満

女性7g 未満

(小さじ1杯と半分程度)

日本人の食事摂取基準2015年版より



千葉県民の現状は？

野菜摂取量

308g

1日小鉢1皿分少ない

食塩摂取量

男性 11.0g

女性 9.4g

1日2g以上多い

(H27年県民健康・栄養調査(千葉県))

適塩*のすすめ

ラーメン	1人前 6.0g	🍴
かつ丼	1人前 4.4g	🍴
にぎりずし (つけしょうゆなし)	8貫 2.6g	🍴
食パン6枚切り	1枚 0.8g	🍴
ハム	2枚 0.7g	🍴
かまぼこ	2切れ 0.5g	🍴

🍴 = 1g

毎日何気なく食べている食事には、かなり多くの塩分が含まれています。塩分をとりすぎないように確認しましょう。

市公式Webサイトでは適塩のポイントとヘルシーレシピを紹介しています。



市川市 適塩レシピ

検索

*「適塩」とは健康づくりに配慮した上で、おいしく食べられ塩分摂取量です。