6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

食べて健康 子どもから大人まで

年代別に食事のポイントをご紹介

生涯にわたり心身ともに健康でいきいきと過ごすためには、年代に応じた生活習慣、食習慣を心がけて生活することが大切です。本市では食育に関心を持っていただけるよう、食生活についての啓発活動や地産地消などさまざまな取り組みを行っています。年代ごとの食事のポイントを参考にして、日々の生活でできることから始めましょう。

問☎316-1036健康支援課

妊娠期

妊娠を機に、家族で食生活の見直しを

お母さんの健康と赤ちゃんのすこやかな発育には、妊娠前からの体づくりが大切です。葉酸、鉄、カルシウムなど、妊娠中に必要な栄養素が不足しないように、心がけましょう。

参加してみよう **パパママ栄養クラス**

おおむね6～8カ月の妊婦とパートナーを対象に、バランスの良い食事の話や、妊娠中に必要な栄養の取り方などをお伝えしています。

（こども家庭相談課）

乳幼児期【0～5歳】

よく噛んで食べよう

噛む力を育てるには、食べ物をゆっくり噛んで味わうことが大切です。日々の食事の中に噛み応えのある食べ物を取り入れ、調理方法を工夫しましょう。また、毎日の食事中に、「これってどんな味」「今日のご飯おいしいね」などのちょっとした会話をすることで食べることへの興味が高まり、よく噛んで食べる力につながります。

参加してみよう **離乳食教室**

1回食（4～6カ月児）、2回食（7・8カ月児）を対象に離乳食の進め方の講話と、作り方の実演を行っています（7面下段参照）。

（こども家庭相談課）

取り組んでいます **保育園での食育**

園庭やプランターで野菜の栽培を行い、収穫して給食で食べたり、家庭に持ち帰っています。また、クッキング保育や行事食にも取り組んでいます。

（幼保施設管理課）

学童期【6～12歳】～思春期【13～19歳】

成長期の子どもたちのために

特に栄養価では、カルシウムや鉄が不足気味となることがありますので、乳製品や乾物などを取り入れた料理がお勧めです。

取り組んでいます

食品ロス削減の推進

食品ロス（まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品）を減らすため、家庭や学校で取り組める削減方法を出前授業を通して伝えています。

（清掃事業課）

栄養教諭、学校栄養職員による食育授業

子どもたちが自分の食べるものに興味を持ち、食事を楽しみ、苦手な食材にも挑戦できるよう、取り組んでいます。その一例として、小学校では、子どもたちがさやむきした「グリーンピース」を給食で提供し、昼の放送などで紹介しています。

（保健体育課）

作ってみよう

＼旬の味覚を家庭でも簡単に／

グリーンピースごはん

材料（4人分）

米…2合　塩…小さじ1/4
酒…小さじ1　グリーンピース…20g

作り方

❶米をといでおく。
❷炊飯器に❶とグリーンピースを入れ、2合の目盛り分まで水を加え、酒、塩を入れ炊く。

グリーンピース入り卵焼き

材料（4人分）

卵…2個　砂糖…小さじ2
だし汁…大さじ1　グリーンピース…小さじ1
塩…一つまみ

作り方

❶ボールにだし汁、塩、砂糖を入れ、混ぜておく。卵を割りほぐす。
❷ゆでておいたグリーンピースを❶に混ぜ合わせる。
❸卵を焼く。

青年期【20～39歳】

野菜を食べよう

学業や仕事、家庭のことなどで忙しい毎日、食事も偏りやすくなる年代です。特に野菜は不足しがちで、20～30代で1日の野菜の推奨量の350gを食べている人は、全体の約3％です（令和5年度市民の健康に関するアンケート）。和え物や炒め物、具だくさんの汁ものなど、毎食1～2皿の野菜料理を食べましょう。

＼忙しい毎日に楽しみを／

野菜を育ててみよう **ふれあい農園**

「農業の大切さ」や「土に触れ作物を育てることの楽しさ」を知ってもらうために、野菜の植え付け・栽培・収穫体験の場を提供し、農業への理解向上を図っています。「子どもと楽しみながら収穫できた」など好評です。今年度の募集は7月下旬からを予定しています。

（農業振興課）

魚を食べよう

50代以降に比べ、若い世代は魚介類の摂取量が少ない傾向にあります。魚介類には良質なたんぱく質や動脈硬化予防が期待されるDHAなども含まれており、本市は、スズキ、ノリ、ホンビノス貝などの海産物に恵まれています。新鮮な地場産物を食べてみませんか。

行ってみよう **市川産水産物の販売**

市内鮮魚店での市川産水産物の販売や、いちかわ三番瀬まつりの開催などを行っています。6月21日（金）には、市川産のスズキを、市内鮮魚店で販売します（詳細は右記2次元コード参照）。

（臨海整備課）

壮年期【40～64歳】

塩分の取りすぎに注意

塩分の取りすぎは、高血圧になりやすく、心疾患などのリスクを高めます。

成人の1日の食塩摂取量の目安は男性7.5g未満、女性6.5g未満（2020年日本人の食事摂取基準）です。例えば、ラーメンには1食で約6gの塩分が含まれます。1日の目安量を超えてしまいがちです。適塩でおいしく食べるためには、だしのうまみや酸味、香りなどを活用する工夫が必要です。

味わってみよう **世界のだしを使った料理**

日本のだしはかつお節などの魚介類や、しいたけなどのきのこ類を使っており、あっさりとしていて香りが良く、食材の味を引き立てる特徴があります。西洋料理では、鶏ガラや野菜などからとるブイヨン、中華料理では豚骨や魚介類などを煮込む湯（タン）などがあります。一緒に煮込む食材や煮込み時間により、味が異なりますので、料理に合わせてさまざまなだしを使ってみましょう。

市公式Webサイトでは適塩レシピ（右記2次元コード参照）を公開しています。

高齢期【65歳以上】

たんぱく質を意識して、健康な体をつくろう

たんぱく質が少なくなると、筋肉が衰える原因になります。卵、肉、魚などたんぱく質を多く含む食品を意識して食べましょう。また、家族や友人、地域の方など、誰かと一緒に食事を楽しむことにより、おいしく感じられ、食欲増進にもつながります。

○ 食への関心を深めましょう ○

講座に参加してみよう

食育講演会、生活習慣改善講座も開催予定です。日程が近くなりましたら、広報いちかわや市公式Webサイトでお知らせします。

市川市食生活サポーターが伝えます

食生活の大切さを伝え、「食による健康づくり活動」を行っています。主な活動として、食育講習会の開催、おいしいレシピの作成があります。また、「早寝、早起き、朝ごはん」など食をテーマにした講義と調理実習を行う、「おやこの食育講習会」を地域で実施しています。ご希望の団体は、健康支援課へご連絡ください。

栄養バランスの良い食事をしよう

年代別の食事のポイントはいかがでしたか。全世代を通して毎日、朝、昼、夕の1日3食、主食（ごはん、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜、海藻、きのこ）をバランス良く食べることを心がけましょう。