

心と体の健康を保ち
健康寿命日本一を目指そう

毎日を元気に過ごすために**食べる力を育もう**

食の悩みをスッキリ解決します

毎日を元気に過ごすためには、食生活を意識することはとても大切です。
市では、第4次市川市食育推進計画を推進し、各課が行うさまざまな事業を通して、幅広い世代の食生活をサポートしています。
今号では、栄養士がみなさんの食生活に関する悩みに答えます。
食生活を豊かにし、健康寿命を延ばしましょう。

☎377-4511健康支援課

6月は 食育月間です

食育とは、大人も子どもも食についての知識や食材を選ぶ力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てる事です。生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進しています。

乳幼児を持つお母さんの悩み



うちの子どもが、
食べ物がいつまでも口の中に残っ
てのみ込みたくなくて困っています。

一口量を少なめに、 料理によってとろみを加えましょう。

一口量を少なめにして少しずつかみ、のみ込むように声をかけましょう。
また、料理によってとろみを加えてのみ込みやすくするのも効果的です。

かむ力を育て、食べ物を飲み込めるようにしましょう。

食物繊維を含むもの、弾力のあるもの、乾燥したものなど、かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。
食材を大きく切ること、野菜は生食で食べることでかむ回数が増えます。(こども施設運営支援課)



お答えします

こども施設運営支援課
栄養士
高橋



かむ力を育てるために、市立保育園の給食メニューの中から、かむかむレシピの紹介動画を毎月配信しています。

◀かむかむレシピ

かむかむレシピをひとつ紹介 / ビーンズサラダ

【材料】大人3人分

大豆水煮…50g
砂糖…小さじ1弱
しょうゆ…小さじ1/4弱
キャベツ…150g (葉2~3枚)
ニンジン…40g (1/3本)
キュウリ…100g (2/3本)
振り塩…少々
マヨネーズ…大きじ2強

【作り方】

- 1 砂糖、しょうゆ、適量の水で大豆を煮詰め、水分をとばす
- 2 キャベツをゆでて千切りにし、水気をきる
- 3 ニンジンを千切りにしてからゆでる
- 4 キュウリをゆでて千切りにし、振り塩をして水気をきる
- 5 1~4の食材にマヨネーズを加え、あえる



♪であらび



▲「市川とまと」オリジナルキャラクターのいちとまと

地産地消の促進

かむ力を育てるために市川の野菜を食べよう

さまざまな野菜を食卓に登場させましょう。野菜をよく食べることは、「よくかむ」ことにつながります。
市内では1年を通して施設園芸のトマトや露地のネギ、ダイコン、キャベツ、ホウレンソウ、枝豆など、さまざまな野菜が作られています。市川市産の新鮮な野菜や果物などは、道の駅やいちかわ農産物直売所マップで紹介されている直売所で買うことができます。(農業振興課)



▲いちかわ農産物直売所マップ

夫婦共働きで子どもがいる家族の悩み



子どもも親も食事が偏りがちで、
バランスの良い食事が
できていません。

主食と主菜(メインのおかず)、 副菜(野菜を使用したサラダやあえもの)、 汁物を1つずつ取り入れましょう。

副菜と汁物を意識して取り入れると栄養バランスがとても良くなります。忙しい時などは十分な食事の時間が取れない時はおにぎりなどの主食を先に食べ、帰宅後に他の料理を食べるなど、食べ方を工夫しましょう。(保健体育課)



お答えします

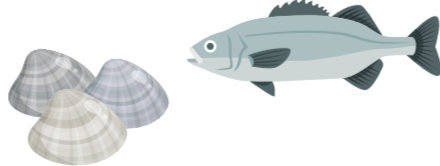


保健体育課 栄養士
沖田

地産地消の促進

主菜として 市川の海産物を食べよう

バランスのよい食事のヒントは、主菜の選び方にあります。肉類の多い食事に偏っていませんか。
市川には、スズキやホンピノス貝、ノリなど新鮮な海産物があります。それぞれ旬の時期に、市内の鮮魚店やいちかわ観光物産インフォメーション、イベントなどで販売しています。魚のさばき方教室や市内小学校での出前授業など、市川市魚食文化フォーラム実行委員会と協働して水産業振興のイベントも開催しています。(臨海整備課)



買った食材を使い切れない高齢者の悩み

肉や魚、野菜と栄養のバランスを
考え食材をそろえるけれど、
余らせて捨ててしまうことがあります。

お答えします



健康支援課 栄養士
永田

使い切れない食材は冷凍しましょう。

食材は、使い切れる少量を購入すると良いです。1パックの量が多い野菜やキノコなどは使いやすい大きさに切り分け冷凍しましょう。解凍せずにそのまま炒めたり、スープの具や炊き込みご飯などに使ったりすることで食品ロスも減らせます。(健康支援課)



▲バックに入れたキノコ

食品ロスをなくそう

食品ロスとは、食べることができる食品が捨てられてしまうことです。全国で年間約522万トン(令和2年度推計)と言われ、国内では1人当たり茶碗1杯分の食べ物、毎日捨てられていることとなります。
市では、市民のみなさんの家庭で未開封の食品を集め、無駄にならないような取り組みとして、フードドライブを実施しています。(清掃事業課)



▲フードドライブ

体調が悪い時は 発熱している時などは、胃腸の負担が軽いおかゆや煮込みうどん、根菜類や芋類を軟らかく煮たスープなどがおすすめです。(健康支援課)