

6月は「食育月間」です！
～食べることからはじまる
健やかな暮らし～

健康ひろば

みんな健康！
元気・いきいき寄居町！

食育とは「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。毎日の食事は、健康の維持や生活の質を高めるうえで大切な基盤となります。この機会に、栄養バランスの取れた食事や地域の食文化、食への感謝の気持ちについて考えてみませんか。

～町の食生活の現状と課題～

町の「健康づくりと食育に関するアンケート調査(令和4年度)」によると、1日3食の規則正しい食事を「毎日している」と回答した人は、全体のおよそ7割でした。50歳代以上では7割以上の人が「毎日している」と回答した一方で、20～40歳代は5～6割程度にとどまっており、特に子育て世代や働き世代である30～40歳代では「ほとんどしていない」と回答する割合が高い傾向にあります。

寄居町は県内の他市町村と比べ、脳血管疾患の罹患率や死亡率が高いという特徴があり、不規則な食事や栄養バランスの偏った食事がリスク要因として懸念されています。

～食育のポイント～

- 【よ】…よくかんで栄養バランス満点ごはん(①栄養の理解)
- 【り】…理解を深める食の安全(②食の安全)
- 【い】…一緒に食べよう家族団らん(③共食)
- 【ま】…毎日食べよう朝ごはん(④食習慣の改善)
- 【ち】…地域の恵みをいただきます(⑤食文化の継承・命への感謝)

- ①栄養の理解
 - ・主食、主菜、副菜がそろった食事を心がけましょう。
 - ・同じ物ばかりを食べる「固食」を避け、幅広い食材を取り入れましょう。
- ②食の安全
 - ・食中毒予防の3原則「つけない・増やさない・やっつける」を意識しましょう。
 - ・外食や加工食品を利用するときには、栄養成分・添加物表示を気にしてみましょう。
- ③共食
 - ・1日に1回は家族や友人と楽しく食卓を囲みましょう。
 - ・「いただきます」「ごちそうさま」など、食事のマナーを身に付けましょう。
- ④食習慣の改善
 - ・毎日朝食を取り、規則正しい食生活を心がけましょう。
 - ・栄養教室等のイベントに参加し、健康的な食生活への関心を高めましょう。
- ⑤食文化の継承・命への感謝
 - ・地域の特産物や旬の食材を知り、食生活に取り入れてみましょう。
 - ・自然の恵みと生産者に感謝していただきます。

～レシピ紹介～

いつもの食事に野菜をプラスしたい、忙しいけれど簡単に野菜を摂りたいあなたにオススメ！

野菜とたんぱく質が摂れる！ レンジで簡単バンバンジー

【材料4人分】

- 炒め物用カット野菜・・・1袋(約200g)
- 切り落としサラダチキン・・・1パック(約100g)
- ごまだれ・・・大さじ2強(約40g)
- いりごま・・・小さじ1

【作り方】

- ①カット野菜を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで3分30秒加熱する。
- ②加熱後、①の水気を切る。
- ③サラダチキンを入れ、ごまだれで和えて盛り付け、いりごまをふる。

☆お好みで、ごまだれを鶏ガラスープの素(小さじ1/2)とごま油(小さじ1)に変えてもおいしいですよ！



【1人分】	
エネルギー	78kcal
たんぱく質	6.7g
塩分量	0.6g
野菜摂取量	50g

～意識してみよう「ナトカリ比」～

町の健康課題の一つである「高血圧」の原因には、ナトリウム(塩分)の摂り過ぎとカリウムの摂取不足があります。そのため、高血圧の予防・改善には「減塩」だけでなく、野菜や果物に豊富に含まれる「カリウム」を積極的に摂ることが大切です。町では、普段の食事における食塩摂取量と野菜や果物の摂取バランスが分かる「ナトカリ比」の測定を健康診査等で実施しています。この機会に自身の「ナトカリ比」を知り、今後の食生活に生かしてみませんか。

▶測定日/8月17日(月・午前のみ)、18日(火)

※健康診査等と併せて実施

「ナトカリ比」の測定(健康診査等)については、本誌8ページをご確認ください。

問 健康づくり課 ☎ 581・2121内線214



町公式
ホームページ

野菜ソムリエから学ぶ！ 「夏を元気に！血管から若返る旬野菜レシピ」 ～ムリなく・おいしい・健康の「コツ」～

生活習慣病の予防に効果的といわれる「減塩」と「野菜の摂取」。おいしく減塩できるコツや、食卓に旬の野菜を取り入れる方法、夏バテ予防や疲労回復を高める食事について、野菜ソムリエから学ぶ教室を開催します。当日は、野菜・果物のスペシャリストである野菜ソムリエプロによる調理のデモンストラクションと試食付きです。この機会にぜひご参加ください。

- ▼日時/6月26日(金)午前10時～正午(受付9時30分)
- ▼場所/保健福祉総合センター(ユウネス)2階会議室
- ▼対象/町民の方
- ▼定員/40人(申込順)
- ▼メニュー/①トマトのとりみスープ、②サラダ麺人参ドレッシング
- ▼講師/野菜ソムリエプロ・小熊恵子先生



講師/野菜ソムリエプロ・小熊恵子先生

- ▼費用/300円(試食代)
- ※当日集金します(お釣りのないようお願いします)。
- ▼申し込み/6月11日(木)午前9時～22日(月)正午に、電子申請・届出サービス、または電話で健康づくり課へお申し込みください。
- ▼その他/食物アレルギーの対応は行っていません。教室の前後で推定野菜摂取量の測定(ベジチェック)を実施します。

問 健康づくり課
☎ 581・2121内線214



電子申請・届出サービス

ラジオ体操講習会を開催します！

コバトンALKKOマイレージ対象事業

町では、運動習慣者の増加を目的に「いつでも、どこでも、だれでも」取り組めるラジオ体操の普及に努めています。NHKの「テレビ体操」でおなじみの鈴木大輔先生から、ラジオ体操の正しい動きやポイントを学び、楽しく体を動かしてみませんか。この機会にぜひご参加ください。

- ▼日時/7月11日(土)午前9時30分～11時30分(受付9時)
- ▼場所/総合体育館・アタゴ記念館
- ▼対象/町内在住・在勤の方
- ▼定員/100人(申込順)
- ▼持ち物/運動しやすい服装、水分補給ができるもの、タオル、スマートフォン(お持ちの方)、体育館シューズ
- ▼講師/NHKテレビ・ラジオ体操指導者・鈴木大輔先生
- ▼アシスタント/NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員・小野梨沙先生



鈴木 大輔先生



小野 梨沙先生

- ▼費用/無料
- ▼申し込み/6月15日(月)午前9時～7月3日(金)午後5時に、電子申請・届出サービス、または電話で健康づくり課へお申し込みください。
- ▼その他/コバトンALKKOマイレージに新規登録される方向けに、講習会前の午前9時から登録会を行います。講習会の前後で血管年齢測定、推定野菜摂取量の測定(ベジチェック)を実施します。

講習会当日、参加者限定で「YORIKENKO弁当(野菜も主役！ゴロゴロ甘辛チキン)」を販売します。購入希望者には受付で整理券を配布します(先着40食・650円)。

問 健康づくり課
☎ 581・2121内線214・216



電子申請・届出サービス

7月の保健事業

問 健康づくり課 ☎ 581・2121内線214・216

こころの健康相談 要事前予約

日時	14日(火)10:00～11:00
場所	役場2階 健康づくり課
対象	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者

ふるさと健康体操

生活習慣病予防
軽運動教室

日	2日、16日、30日 (第1・3・5木曜日)	日	13日、27日 (第2・4月曜日)
時間	10:00～11:00	時間	13:30～14:30
場所	勤労福祉センター (よりの会館) 3階スポーツ レクリエーション室	場所	男衾 コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物 運動しやすい服装、水分補給ができるもの、上履き、タオル
※全日、自主活動日となります。
※熱中症特別警戒アラート、熱中症警戒アラートの発表があった場合は中止となります。