



健康大阪さやま21 食育 ひろば

令和2年4月号

みなさん、こんにちは。これまで『たのしい食育広場』で毎月、かんたん朝ごはんレシピ集やお野菜たっぷりレシピ、食にまつわるミニ知識などの情報を発信してきました。

4月からは、さらに健康づくりに関する様々な情報をプラスして、よりみなさんの健康づくりに役立つ情報を発信していきます！

健康大阪さやま21（第2次後期計画）を策定しました

「すこやかに 笑顔がつどう 大阪さやま」をスローガンに、市民のみなさんが主体となって、楽しみながら健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばすことをめざし、7つの分野別に具体的な取り組みや目標を設定しています。

みなさんに取り組んでいただくこと

<p>健康チェック</p>  <p>定期的に特定健診やがん検診を受けましょう。結果を自身の健康管理に活かすことができます。</p>	<p>栄養食生活</p>  <p>朝ごはんを食べましょう。1日のパワーの源となります。</p>	<p>身体活動運動</p>  <p>今より10分多く歩きましょう。生活習慣病発症を3.6%下げることができます。</p>	
<p>休養 こころの健康</p>  <p>悩みがあれば相談しましょう。相談できる専門機関があります。</p>	<p>飲酒</p>  <p>多量飲酒はやめましょう。節度ある適度な飲酒に！</p>	<p>たばこ</p>  <p>受動喫煙を防ぎましょう。たばこの害を知ることが第一歩です。</p>	<p>歯と口腔の健康</p>  <p>8020をめざしましょう。健康な歯は、健康長寿につながります。</p>

大阪狭山市食育推進計画（第2次）を策定しました

この計画は「食べることは生きること 食から築こう 健康未来」をスローガンに、市民のみなさま一人ひとりが、食を通して健康でこころ豊かな暮らしを実現できることをめざし、5つの目標を設定しています。

目標1 食事を楽しむ

 食事は栄養を摂るだけでなく、家族や仲間とともに食卓を囲み会話をすることで、食事の楽しさをより感じられ、こころの豊かさにつながります。誰かと一緒に食事をする「共食」の機会を積極的に持ちましょう。

目標2 食に感謝する

 食や食に携わる人への感謝の心を持ち、「いただきます」などのあいさつをしましょう。また、食品ロスの削減のためには、在庫を確認する、期限が近いものから消費するなどの工夫が効果的です。

目標3 食べ物を知り、選択する力を持つ

 食材の購入や、調理、後片づけなど、できることから積極的に取り組んで、食材の栄養や旬、調理方法や衛生的な取り扱い方などを身につけましょう。

目標4 バランスの取れた規則正しい食事をする

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるよう意識してメニューを選び、栄養バランスを整えましょう。

<p>副菜 野菜、きのこ、海藻、いも等を主材料とする料理</p>	<p>主菜 魚や肉、卵、大豆製品等を主材料とする料理</p>
<p>主食 ごはん、パン、麺、パスタ等を主材料とする料理</p>	<p>その他、牛乳や乳製品（ヨーグルト、チーズ）や果物、茶等があります。</p>

目標5 食文化を知り、伝える

 食文化を通して、季節に合った食材やその栄養を活かす方法を知ることができます。日本の年中行事にまつわる食べ物や、和食の文化を次世代に伝えましょう。

大阪狭山市の郷土料理
左から、オカイサン（お粥さん、茶粥が主流）、オヒラ（祝い事の時に作る煮物）、ジャゼ豆（大豆と色々な野菜を混ぜた煮物）です。



次号から、毎月1回、お家で簡単に実践できるような健康や食育に関する情報を発信していきます。お楽しみに！

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）

大阪狭山市ホームページ> 医療・福祉・障がい者・高齢者> 健康> 健康大阪さやま21×食育ひろば

さやりん