

③食育の日の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>宮城県 大河原町</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>大河原町</p>
<p>取組の名称</p>	<p>食育の日</p>
<p>実施時期</p>	<p>毎月 19 日</p>
<p>取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)</p>	
<p>取組内容</p>	<p>【目的】 望ましい食習慣の確立や生活習慣病予防のためには、乳幼児期からの関わりが重要となります。また、朝食欠食は保護者世代に多く、子育て世代を対象とした食へのアプローチが必要であると考えます。子育てアプリを通じて、子育て世代へ食についての情報を毎月提供することで家庭での食育推進や生活習慣病予防について普及啓発することを目的としています。</p> <p>【対象者】 町民（子育て世代）</p> <p>【実施内容】 野菜摂取や朝食摂取、適塩などに関する食育情報を毎月 19 日に子育て支援アプリで周知を行いました。</p> <div data-bbox="1007 1391 1385 1921" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">毎月19日は 食育の日です</p> <p style="text-align: center;">よく噛んで食べると良いことたくさん!</p> <p>普段よく噛んで食べていますか？ 食事は1口ごとの咀嚼回数が増えれば、消化吸収がよくなります。 よく噛んで食べると良いことたくさんあります！</p> <p>よく噛んで食べると…</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食べ過ぎを防止する よく噛むことで満腹感が早達され、しっかりと食欲感を感ずられるようになります。食べ過ぎを防ぎます。 ●胃腸の負担が軽くなる よく噛むことで消化がスムーズで、消化吸収がよくなることで消化機能が高まり、胃腸への負担が軽くなります。 ●口臭・むし歯予防になる よく噛むことで唾液分泌が促進され、口腔内の細菌が減少し、口臭やむし歯が予防されます。 ●ストレス解消効果がある よく噛むことでストレスを軽減し、リラックス効果があります。 <p>【噛むたえがある食べ物】 噛むたえがある食べ物を意識して、自然とよく噛んで食べる習慣をつけることができます！ ・肉のせみ(豚肉など) ・イカリ(わかたけの煮物など) ・きのこ(舞茸など) ・ごぼう(きんぴらなど)</p> </div> <p style="text-align: right;">【R7.12.19 配信】</p>