

食育月間以外の取組実績

(食育月間を除く 4月～12月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	島根県
取組市町村名	大田市
取組の名称	食育啓発
取組内容	I. JA祭における 食育ギャラリー「朝ごはんを食べよう」の啓発事業 1 概要 第2期大田市食育推進計画(平成27年度～平成31年度)に基づき、平成28年度の啓発活動の重点課題を青壮年期とし、「朝ごはんを食べよう」として啓発活動を実施するものです。特に昨年度実施した事業所での食生活アンケート結果に基づき、食を通して心身の健康づくり・生活習慣病予防および改善を行いました。 JAふれあい祭と同日食育ギャラリーで食育パネル展示、試食等を実施し、市民に対してより効果的な食育の啓発を行いました。 2 日時、場所 日時:平成28年11月12日(土)11:00～14:30 場所:JAしまね 石見銀山地区本部(食育ギャラリーは2階多目的ホール) 3 来場者:118人 4 実施内容 ① バランスのよい朝ごはんのメニューの提供および実演 ② 食育パネル展示 ③ 啓発リーフレット、レシピの配布等 II 事業所健診での青・壮年期における食育啓発 1. 目的 第2期大田市食育推進計画の重点施策の一環として、青壮年期の食生活に関する状況調査実施した結果に基づき、青壮年期へ食育の啓発を行う。 今年度は、事業所健診会場にて「朝ごはんを食べよう」を重点課題として取り組み、食を通して心身の健康づくり・生活習慣病予防を行う。 2. 実施内容 ・ チラシ、パンフレット、レシピの配布 ・ パネル展示:朝ごはんを食べない人向け、改善啓発の内容 ・ 保健師・栄養士による個別相談 3. 日時、場所 ・ 日時:9月～11月までに計9回 ・ 場所:島根中央地域職業訓練センター 4. 人数:746名

食育月間以外の取組実績

(食育月間を除く 4月～12月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	島根県
取組市町村名	江津市
取組の名称	学校給食向け野菜生産者と児童・生徒の交流会
取組内容	【目的】 学校給食への野菜の供給は、「道の駅」内の農林水産物直売所を拠点としています。生産者へ感謝する心、食物を大切にすることを願い、地域の児童・生徒を対象に、野菜生産者と学校給食関係機関が協働で、出前講座や農業体験等を実施しています。 【実施期間】 平成28年6月～12月 【実施学校】 小学校・・・5校 中学校・・・3校 【参加者】 小中学校(児童・生徒、教員)、野菜生産者、栄養教諭、「道の駅」学校給食担当者、JALしまね営農コーディネーター、江津市(学校教育課、農林水産課) 【実施内容】 * 出前講座、給食交流・・・小学校2校、中学校3校  《白ねぎ生産者の講義》  《講義後の給食交流会》 * 農場見学、農業体験・・・小学校4校  《農場見学:ごぼう畑》  《農業体験:里芋収穫》 【成果】 児童・生徒は農家の苦労を身近に感じ、食に対する感謝の気持ちを育みました。

食育月間以外の取組実績

(食育月間を除く 4月～12月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	島根県
取組市町村名	益田保健所管内(益田市、津和野町、吉賀町)
取組の名称	「朝食をしっかりと食べよう食育教室」
取組内容	島根県では「わが家の一流シェフin島根」料理コンクールのレシピ等を活用した朝ごはん教室を実施し、若い世代の食への関心を高め、食育実践行動へつなげるきっかけづくりをしています。 今回は地元高校で料理コンクールのレシピを使った調理実習を食生活改善推進協議会の皆様にご協力いただき、実施しました。   その他、栄養士会による「食育ミニ講和」を開き、朝食の大切さに加え、標準体重の算出、必要エネルギー量の算出を各自で演習しました。また、歯科医師作成の「自分の歯を残すために」のリーフレットを配布させていただきました。  【実施時期】平成28年 10月26日(水) 【参加者】高校生:14名 高校教諭等:5名 食改:10名 看護学生:4名 【講師】栄養士会 【スタッフ】食生活改善推進協議会 10名 町保健師・栄養士、保健所栄養士

長く自分の歯を残すために
～中高生のためのばあ？・ハッ！・歯のお話～

おし歯をつくらないために
今回はスポーツ飲料についてお話いたします。
スポーツ飲料のpHは8と意外に低く、リンゴやオレンジ、お酢などと同レベルです。
歯のエナメル質中のカルシウムが溶け出すpHが5.4～5.6です。これより下になるとカルシウムが溶け出して、おし歯になりやすくなります。通常は唾液によってこのpHが中性に戻るのですが、これには約30分～1時間は必要です。つまり朝断なく**スポーツ飲料**を飲むと、おし歯になりやすくなります。おし歯のわがやでは、時間を決めて飲んだり、飲む間隔を1時間以上空けるといいと思います。もちろん、うがいや歯磨きも効果があります。
このことは、**ジュースや缶コーヒー**を飲むとき、そして**お菓子、糖**を食べる時にもあてはまります。うがいや歯磨きは効果があるのでぜひ行ってください。

歯科検診表で歯垢の付着を指摘された生徒の方々へ
歯垢が付着していると歯肉炎を引き起こします。
歯肉炎とは歯ぐきが腫れている状態のことを言います。
多くの場合、歯垢が原因ですが甘いものを多く食べる食生活をしていると歯垢をいくら磨いても歯肉炎は改善されません。それは血液中の糖分が多いからです。
3ヶ月以内のジュースを控えてみてください。歯肉炎が改善しつつあることを実感すると思います。また、歯磨きをひいたり、絞っているときなどは体の抵抗力が低下するため歯肉炎は悪化します。
歯肉炎にならないためには、また歯肉炎を改善するためには歯垢の除去が必要です。
つまり適切な歯磨きが、歯肉炎予防、治療の唯一の手段といえます。
歯と歯肉の境目を丁寧に軽く磨いて下さい。歯磨機で改善します。
歯科検診で歯肉炎を指摘された方は、ぜひ一度、**歯科医院を受診**されて、適切な歯磨きを学んで下さい。
また、歯磨きは、鏡を見ながら行うと効果的です。さらに、歯ブラシは歯先がひらいてきたら、新しいものに交換してご使用下さい。