

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	長野県																									
政令指定都市名																										
取組市町村名	茅野市																									
取組団体・企業名																										
取組の名称	庁内イントラネット掲示板を活用した、市役所職員への食育情報発信 「19日は元気もりもり食育の日」																									
実施時期	毎月19日に、1週間の情報掲示（平成23年より実施）																									
取組内容	茅野市では、市役所職員の健康への意識を高めるとともに、食育への理解を深めてもらうことを目的に、平成23年から、毎月食育の日に合わせて、「19日は元気もりもり食育の日」と題して、イントラネット掲示板に、食に関する情報とレシピをアップし、食育をPRしています。「レシピを作ってみた」「尿酸の結晶って怖いね」などの声もあり、関心を持っていただいています。 平成30年「元気もりもり食育の日」 庁内掲示板テーマ <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>1月</td> <td>減塩商品を利用しましょう</td> <td>7月</td> <td>熱中症に注意！</td> </tr> <tr> <td>2月</td> <td>血圧が高くても平気です？！</td> <td>8月</td> <td>家庭での食中毒にご用心</td> </tr> <tr> <td>3月</td> <td>野菜ジュースは野菜の代わりになるの？</td> <td>9月</td> <td>長ーくお酒を楽しむために</td> </tr> <tr> <td>4月</td> <td>元気もりもり度チェック</td> <td>10月</td> <td>食育イベント&講演会にお出かけください</td> </tr> <tr> <td>5月</td> <td>食育って何？</td> <td>11月</td> <td>注目される食後の高血糖</td> </tr> <tr> <td>6月</td> <td>朝食抜きは太りやすい？</td> <td>12月</td> <td>食育イベントが開催されました</td> </tr> </table> 5月 「食育って何？」 9月「長ーくお酒を楽しみましょう！」 掲示版 タイトル 食育しよう！【食育】＜19日は「元気もりもり食育の日」5月＞ 投稿者 健康づくり推進課「健康づくり推進課」 最終更新日 2018/05/18(金) 16:18 掲示板名 茅野市 部署 健康課 掲示期間 2018/05/15(火)～2018/05/21(月) 【記事】 「食育って何？」  タイトル 長ーくお酒を楽しむために【食育】＜19日は「元気もりもり食育の日」9月＞ 投稿者 健康づくり推進課「健康づくり推進課」 最終更新日 2018/09/19(水) 08:15 掲示板名 茅野市 部署 健康課 掲示期間 2018/09/18(火)～2018/09/25(火) 【記事】 長ーくお酒を楽しみましょう！ お酒の飲み過ぎは、肝臓にダメージを与えます。それだけでなく、お酒は意外に高カロリー。また、おつまみを食べ過ぎると、血圧を上げたり、血糖値を上げたり、脂質にもダメージを与えます。おつまみを賢く食べ、適量飲んで長ーくお酒を楽しみましょう！ お酒の1日の適量は、純アルコール量20gです。 純アルコール（g）＝飲酒量（cc）×アルコール度数（%）×0.8÷100 ビール350ccの純アルコール量は $350(\text{cc}) \times 5(\%) \times 0.8 \div 100 = 14\text{g}$ 日本酒180cc（1合）の純アルコール量は $180(\text{cc}) \times 16(\%) \times 0.8 \div 100 = 23\text{g}$ 焼酎100mlの純アルコール量は $100(\text{cc}) \times 25(\%) \times 0.8 \div 100 = 20\text{g}$ ※ アルコール度数（%）は、パッケージ等に表示があります。 アルコールにも、熱量があります！ アルコールは、1g7Kcalのエネルギーがあります。焼酎100cc飲むと、200Kcal、ビール1杯飲むと、100Kcalのエネルギーになります。 たんぱく質とビタミンたっぷり、脂肪控えめのおつまみを選びましょう！ たんぱく質たっぷりおつまみ + ビタミンたっぷりのおつまみ 魚介類、大豆製品、肉、卵の料理、きのこ類、山かけ料理、ささみ、枝豆、正肉の焼きたて、玉子焼き等 野菜、海藻、きのこの料理、2品以上サラダ、焼きナス、野菜スティック、もずく酢等 脂っこいおつまみは、肝臓の仕事を増やします。から揚げ、フライより焼き物や刺身、スナック菓子より		1月	減塩商品を利用しましょう	7月	熱中症に注意！	2月	血圧が高くても平気です？！	8月	家庭での食中毒にご用心	3月	野菜ジュースは野菜の代わりになるの？	9月	長ーくお酒を楽しむために	4月	元気もりもり度チェック	10月	食育イベント&講演会にお出かけください	5月	食育って何？	11月	注目される食後の高血糖	6月	朝食抜きは太りやすい？	12月	食育イベントが開催されました
1月	減塩商品を利用しましょう	7月	熱中症に注意！																							
2月	血圧が高くても平気です？！	8月	家庭での食中毒にご用心																							
3月	野菜ジュースは野菜の代わりになるの？	9月	長ーくお酒を楽しむために																							
4月	元気もりもり度チェック	10月	食育イベント&講演会にお出かけください																							
5月	食育って何？	11月	注目される食後の高血糖																							
6月	朝食抜きは太りやすい？	12月	食育イベントが開催されました																							

茅野市
食育推進キャラクター
「3人の栄養マン」