

【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	岩手県
取組市町村名 取組団体・企業名	釜石市
取組の名称	「のぼり旗」及び「釜石市食育マスコットキャラクター ほたてちゃん」を用いての食育の日普及啓発
実施時期	通年
取組内容	市事業において、「のぼり旗」及び「釜石市食育マスコットキャラクター ほたてちゃん」を用いて、食育の日普及啓発を行いました。 (1) 市広報や市ホームページにおいて、「釜石市食育マスコットキャラクター ほたてちゃん」を掲載し、食育の日普及啓発を行いました。 (2) 市栄養教室等で使用する献立表や配付資料に「釜石市食育マスコットキャラクター ほたてちゃん」を掲載し、食育の日普及啓発を行いました。 (3) 市健康イベント等で会場にのぼり旗を設置し、食育の日普及啓発を行いました。 参考写真   毎月19日は食育の日 釜石市食育マスコットキャラクター ほたてちゃん 毎月19日は食育の日 ～みんなで「減塩」に取り組みましょう！～ 12月～3月は 「釜石市減塩取り組み 強化期間」です！ 【釜石市】市健康推進課 02-22-0179 釜石市の脳血管疾患の年別罹患率と死亡率は岩手県の中でも高い状況です。 特に男性はダントツに高い状況にあります。 脳血管疾患を避けるためのひとつは「食塩の取りすぎ」による「高血圧」が挙げられます。 私たちが取っている塩分の多くは「塩」「しょうゆ」「みそ」などの「調味料」に含まれます。これらは食品や漬物など「塩」による保存が多くの伝統的食文化から来ています。 毎日の食生活を見直すことは、脳血管疾患の予防だけでなく「健康づくり」全般につながります。まずは「調味料」に気を付けて、コップ1杯「減塩」に取り組みましょう。 平均27年度 脳血管疾患年別罹患率と死亡率 今日から出来る減塩目標 ①食卓に「しょうゆ」を減らす ②「みそ」は小さじ1杯減らす ③「塩」は小さじ1杯減らす ④「しょうゆ」「みそ」「塩」は小さじ1杯減らす ⑤「しょうゆ」「みそ」「塩」は小さじ1杯減らす ⑥「しょうゆ」「みそ」「塩」は小さじ1杯減らす ⑦「しょうゆ」「みそ」「塩」は小さじ1杯減らす

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	紫波町
取組の名称	「食育の日・よくかむ給食」献立の提供
実施時期	毎月
取組内容	「食育の日・よくかむ給食」献立の提供（学校給食センターの取り組み） → 学校給食において、毎月 19 日に「食育の日・よくかむ給食」献立を提供し、よく噛んで食べることを推進する。 ※町内産農畜産物や県内産農林水産物を使用し、よく噛んで食べることに重点をおいた献立となっており、毎月児童生徒に配られる「学校給食ひとくちメモ」では、噛むことの大切さについて様々な例をあげて紹介している。 ※町内小・中学校 14 校対象 ※献立（例） 4 月 麦ごはん、牛乳、れんこんのみそ汁、いか天ぷら、茎わかめの炒め煮、紫いもチップス 5 月 麦ごはん、牛乳、めかぶのすまし汁、白身 魚のかりかり米粉揚げ、しわ豚と大豆のみそ煮 10 月 麦ごはん、牛乳、マカロニスープ、ボロニアカツ、ごぼうのかみかみサラダ、ドライプルーン 11 月 麦ごはん、牛乳、紫あ波せえごまみそ汁、いかの照り焼き、すきこんぶとあさりの煮物 ※ひとくちメモ（例） 4 月 毎月 19 日は「食育の日」です。今年度も食育の日はかみごたえのある食品を使い「よくかむ給食」を出します。よくかむと「食べ物が消化しやすい」「虫歯を予防する」「食べ過ぎを予防する」など体にいい効果があります。今日は、イカや茎わかめ、根菜類や小魚でかむことを意識しながら食べましょう。飲み込む前にあと少し意識してかむ習慣をつけましょう。

6月 弥生時代、卑弥呼は1回の食事に約4000回かんでいたといわれていますが、現代人のかむ回数は平均が約620回という調査結果がでています。よくかむと、食べ物が細くなり消化を助ける、肥満の防止、味覚の発達、脳の発達、歯の病気予防、ガン予防など、よい効果があります。今日は鶏肉や茎わかめでかみごたえのある給食になっています。意識してかんでみましょう。

12月 かむこととスポーツには関係があります。サッカーのキックの時、野球のバッティングやピッチングの時、バレーボールのスパイクの時に、その瞬間の「咀嚼筋（かむための筋肉）」を測定すると、強い動作を行うタイミングで「咀嚼筋」も動いていることがわかりました。スポーツ選手は体を動かす際に、かみしめているということを意味しています。よくかんで、丈夫な歯を作しましょう。