

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山口県
取組市町村名 取組団体・企業名	下関市
取組の名称	朝ごはん3チャレンジ事業
実施時期	令和2年7月～令和3年1月15日（金）
取組内容	<p>【対象】市内小学3年生～6年生</p> <p>【内容】朝ごはんにこどもだけでごはんのみそ汁作りに3回チャレンジしてもらい、チャレンジノートに写真と感想を書いて提出してもらうもの。提出者には「朝ごはん3ツ星シェフ認定証」と参加賞を渡しています。「朝ごはん3ツ星シェフ認定証」は、提出した回数に応じてランクアップする仕組みになっており、実践の継続を促しています。</p> <p>また、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、家庭科の調理実習や地域におけるこどもを対象とした料理教室等が縮小されています。それを踏まえて、本市ホームページに野菜の切り方等の調理の基本やごはんやみそ汁の作り方の動画等を掲載し、家庭での実践支援ツールの発信を行いました。</p> <p>【目的】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こどもが自分の力で朝ごはんに「ごはんのみそ汁」を作る経験を通じ、家庭で食事の準備や料理をする機会の増加。 ・保護者世代の朝食の喫食や家庭での共食の機会の増加。 <p>【参加状況】</p> <p>当事業は今年度で5年目となり、教育委員会や小学校を通じた呼びかけにより参加者は毎年増えています。今年度の参加者は900人を超える見込みです。</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="491 1570 1066 1966"> </div> <div data-bbox="1187 1585 1455 1966"> </div> </div>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="592 1973 975 2007"> <p>提出されたチャレンジノート</p> </div> <div data-bbox="1123 1973 1506 2007"> <p>朝ごはん3ツ星シェフ認定証</p> </div> </div>

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山口県															
取組市町村名 取組団体・企業名	光市															
取組の名称	光の恵み de 朝ごはん事業の実施															
実施時期	通年															
取組内容	<p>朝食や野菜の摂取・バランスの良い食事等、適切な食生活を実践し、食を通じた健康づくりを市民が実践できるよう支援することを目的に実施しました。</p> <p>1 内容</p> <p>「光市朝ごはん部」という、主に Facebook を利用した仮想の部の中で、以下のことに取り組みました。(https://www.facebook.com/hikarishi.asagohanbu)</p> <p>(1) 市から朝ごはんや食育に関する情報の発信</p> <p>(2) 部員(市民及び市内に通勤通学の方)から家庭で調理した「私の朝ごはん」及び光市内店舗で購入・食べた「光の朝ごはん」の投稿受付・発信</p> <p>(3) サポーター(市内事業所・団体・生産者)から「朝ごはんに関するおすすめ情報」の投稿受付・発信</p> <p>(4) 朝ごはんに関する食材や商品のモニターをする「PR 部員」の募集</p> <p>(5) モニター品を提供する店舗や生産者の募集</p> <p>(6) 子ども朝ごはん部員(市内小学校に通う児童・生徒)からおすすめ朝ごはんの募集</p> <p>(7) 部員合同活動「朝ごはん時短お役立ちアイテムをつくろう」のイベントを開催し、味噌玉作り等の実習を実施</p> <p>2 実績(令和2年12月末時点)</p> <table border="1"> <tr> <td>(1)市からの投稿数</td> <td>37件</td> </tr> <tr> <td>(2)部員からの投稿数</td> <td>43件</td> </tr> <tr> <td>(3)サポーターからの投稿数</td> <td>4件</td> </tr> <tr> <td>(4)PR部員の投稿数</td> <td>37件</td> </tr> <tr> <td>(5)無料モニター品提供数</td> <td>6件(農産品3、水産品1、飲食業1、加工品1)</td> </tr> <tr> <td>(6)子ども朝ごはん部員の投稿数</td> <td>780件</td> </tr> <tr> <td>(7)イベントの参加者</td> <td>27名</td> </tr> </table>		(1)市からの投稿数	37件	(2)部員からの投稿数	43件	(3)サポーターからの投稿数	4件	(4)PR部員の投稿数	37件	(5)無料モニター品提供数	6件(農産品3、水産品1、飲食業1、加工品1)	(6)子ども朝ごはん部員の投稿数	780件	(7)イベントの参加者	27名
(1)市からの投稿数	37件															
(2)部員からの投稿数	43件															
(3)サポーターからの投稿数	4件															
(4)PR部員の投稿数	37件															
(5)無料モニター品提供数	6件(農産品3、水産品1、飲食業1、加工品1)															
(6)子ども朝ごはん部員の投稿数	780件															
(7)イベントの参加者	27名															

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山口県
取組市町村名 取組団体・企業名	山陽小野田市
取組の名称	ねたろう食育博士のつどいの開催
実施時期	10月25日
取組内容	<p>対象者：ねたろう食育博士</p> <p>目的：ねたろう食育博士が、生涯を通じた健康づくりの実践活動を促進するために、食育の大切さのPRなど継続して活動できるよう具体的活動計画をたて、実践することです。</p> <p>内容：ねたろう食育博士が情報交換や学習会などを行います。また、今後の具体的な活動及び内容を検討します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講話「感染症にならないために免疫力をアップする方法」 ・これまでの活動の振り返りと、今後の具体的な活動についての意見交換 <p>参加者：16名</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山口県
取組市町村名 取組団体・企業名	山陽小野田市
取組の名称	山陽小野田市ねたろう食育カレンダー2021年版
実施時期	12月～
取組内容	<p>対象者：地域住民</p> <p>目的：市民（特に子育て世代）が、食育に関する情報を得て、食育の必要性を認識し、家庭での食育を実践することです。</p> <p>内容：食育ツールの一つとなる「山陽小野田市ねたろう食育カレンダー2021年版」を作成し、「食育の日」等啓発します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・旬な食材（野菜）を使ったおすすめレシピを紹介 ・食育に関するミニ情報を提供 ・毎月実践可能な目標を設定しセルフチェックカレンダーとする ・旬の食材を紹介 ・食育に関する「〇〇の日（食育の日等）」を紹介 <p>啓発方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・山陽小野田市ホームページ—健康増進課—食育にダウンロードして活用できるよう掲載 ・関係団体、保健事業等を通じてPR <p>WEBサイト： https://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/soshiki/22/carender2021.html</p>

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山口県
取組市町村名 取組団体・企業名	山陽小野田市
取組の名称	山陽小野田市ねたろう食育レシピ集
実施時期	12月～
取組内容	<p>対象者：地域住民</p> <p>目的：市民（特に子育て世代）が、食育に関する情報を得て、食育の必要性を認識し、家庭での食育を実践することです。</p> <p>内容：「食育レシピ集」新レシピ追加</p> <ul style="list-style-type: none">・新しいレシピを追加（21個）・栄養価の高い旬の野菜から検索可能 <p>啓発方法：山陽小野田市ホームページ—健康増進課—食育にダウンロードして活用できるよう掲載しています</p> <p>WEBサイト： https://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/soshiki/22/resipisyuu.html</p>

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山口県
取組市町村名 取組団体・企業名	山陽小野田市
取組の名称	スマイルエイジング手作り弁当及びレシピコンテストの開催
実施時期	7月1日～11月30日
取組内容	<p>対象者：地域住民</p> <p>目的：「スマイルエイジング」推進の一環として、市民の食に関する意識の向上と健康に向けた行動変容を促すため、子どもの頃から食に関心を持ち、調理体験を増やすことです。また、市民一人ひとりが食に関心を持つ機会を増やすことです。</p> <p>内容：市内在住または、在学の小中高生を対象に、「わたし（ぼく）の手作りバランス弁当」を、市内在住または在学・在勤の方を対象に「免疫力をアップする野菜たっぷりメニュー」を募集しました。食に関する関係団体による第1次審査を通過した作品について、第2次審査（市民による投票）を実施し、最優秀賞等の各賞（4部門20点）を決定しました。コンテストの結果は市ホームページにて公開しています。</p> <p>応募数：手作り弁当コンテスト 444点 レシピコンテスト 92点</p> <p>WEBサイト： （手作り弁当コンテスト） https://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/site/smile-ageing/obenntoukonntesuto.html （レシピコンテスト） https://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/site/smile-ageing/resipikonntesuto.html</p>

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山口県
取組市町村名 取組団体・企業名	山陽小野田市
取組の名称	食育に関する広報活動
実施時期	下記参照
取組内容	<p>対象者：地域住民</p> <p>目的：市の食生活の現状と食育推進活動を紹介し、市の食育事業の周知を図る事です。</p> <p>【市広報を活用しての食育のPR】</p> <p>内容：食に関する情報を掲載し、食育の周知を図ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4月「減塩について」 ・7月「スマイルエイジング食事の分野について」 (主食・主菜・副菜をそろえて適量を食べよう) ・10月「スマイルエイジング食事の分野について」 (毎食後歯みがきをしよう)

食育くらぶ 元氣いっぱい★

塩分控えめの食事を心がけましょう！

塩分を摂りすぎると、生活習慣病のリスクが高くなります。生活習慣病を予防するため、食塩摂取目標量がさらに引き下げられました。
(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020年版)

成人1日の食塩摂取目標量
男性…7.5g未満 女性…6.5g未満

塩分を控えるためのポイント！

日本の食文化は、みそやしょうゆなどを使うため、塩分が多いという特徴があります。また、近年では、インスタント食品や外食の利用が増加傾向にあります。新型コロナウイルス感染症対策のため、長期保存できるインスタント食品等に食事が偏りがちです。下記の内容に気をつけながら、塩分を摂りすぎないようにしましょう。

- ・酸味や香辛料、香りを利用して調味料を控える
- ・出汁をよく取ってうまみを生かす
- ・塩分の多い漬物の量や、汁物の回数を減らす
- ・「かけて食べる」より「定量を「つけて食べる」
- ・種類の汁は残す

免疫力を高めるバランス良い食事を心がけよう！

山陽小野田市 減塩プロジェクト 検索

【問い合わせ先】健康増進課 ☎71-1814

みんなでのぼそう！健康寿命！

スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知得」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 健康増進課 ☎71-1814

食事 【市民のチャレンジ目標】主食・主菜・副菜をそろえて適量を食べよう

今回は、「食事」の中から、市民のチャレンジ目標「主食・主菜・副菜をそろえて適量を食べよう」について紹介します。生活習慣病や介護予防、健康を維持するためには、バランスの良い食事をすることが大切です。

【主食・主菜・副菜とは？】
バランスの良い食事を心がける一つとして、主食・主菜・副菜をそろえることから始めましょう。

主食 …ごはん、パン、麺類など
主に脳や身体を動かすエネルギーのもと。炭水化物を多く含む。主食が不足すると、空腔により間食のきっかけになるので、不足しないように摂取する。

主菜 …肉、魚、卵、大豆・大豆製品を主な材料にした料理
主に筋肉や血液のもと。特に高齢者は、筋肉量の減少や筋力低下が起こるので、筋肉を維持するために、筋肉のもととなるたんぱく質をしっかりと摂取する。

副菜 …野菜、きのこ、海藻、いもなどを主な材料にした料理
主に身体の調子を整える。全世代に不足している傾向があり、特に野菜を摂ることは高血圧症、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病予防に効果があるといわれる。毎食小鉢2つ分の副菜を摂取し、不足しないように心がける。

- ・野菜の適量は1日350g以上
- ・1食では120gずつ(小鉢にすると2皿程度)

【食育ランチョンマットを活用しよう！】
食育ランチョンマットを参考に、主食・主菜・副菜がバランスよく摂れているか、不足している栄養はないかを確認できます。配膳などのマナーも学べます。

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山口県
取組市町村名 取組団体・企業名	山陽小野田市
取組の名称	スマイルエイジング劇場の配信（動画）
実施時期	8月～
取組内容	<p>対象者：地域住民</p> <p>目的：「スマイルエイジング」推進を図るため、スマイルエイジングに関する様々な取組を地域住民に周知するとともに、健康寿命の延伸に向け、役立つ情報を啓発することです。</p> <p>内容：パソコンやスマートフォンで見ることができ、楽しく、分かりやすいミニ健康講座の動画を月1回程度配信しています。 （食事について） ・スマイルエイジング劇場「美容や筋力アップへの近道」 「めざせ！笑顔から見える白い歯」</p> <p>WEBサイト： https://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/soshiki/22/sumairueijinngugekijou.html</p>

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山口県
取組市町村名 取組団体・企業名	山陽小野田市
取組の名称	健康教育（出前講座）
実施時期	下記参照
取組内容	<p>目的：市民が食に関心を持ち、食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践するために啓発を行うことです。</p> <p>日時・対象・内容：</p> <p>4月13日 企業での新任研修 7人「食から始める健康づくり」</p> <p>12月9日 市内高等学校 40人「カルシウムについて」</p> <p>12月9日 市内高等学校定時制 18人「健口講座」</p> <p>12月17日 市内高等学校 17人「地産地消について」</p>
	 

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山口県
取組市町村名 取組団体・企業名	山陽小野田市
取組の名称	自粛生活中的健康維持（食生活）についての啓発
実施時期	4月～
取組内容	<p>対象者：地域住民</p> <p>目的：新型コロナウイルスの感染拡大に伴う自粛生活において、市民が健全な食生活を実践するために啓発を行うことです。</p> <p>内容：自粛生活における健康維持のポイント（食生活や口腔）や、おすすめレシピを山陽小野田市ホームページに掲載しています。</p> <p>WEBサイト： 自粛生活継続中の健康維持のポイント（食生活・口腔編） https://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/site/covid-19/kennkouijinopointto.html</p> <p>自粛生活継続中の健康維持のポイント（レシピ編） https://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/site/covid-19/resipihenn.html</p>