

【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	岐阜県
取組市町村名 取組団体・企業名	山県市
取組の名称	インスタグラムを活用した啓発活動
実施時期	令和4年5月～
取組内容	山県市食生活改善連絡協議会で食育やおすすめレシピを啓発するためにインスタグラムを開設しました。過去に市広報誌やホームページに掲載したおすすめレシピを若い世代にも見てもらえるように再掲したり、新たに共食推進のための親子で作ることができるレシピやおもてなし料理、野菜啓発イベントの様子を掲載しました。 

【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	岐阜県
取組市町村名 取組団体・企業名	大垣市
取組の名称	『ヘルシーおおがきフェア』
実施時期	令和4年8月27日(土) 10:30~16:00 (展示期間 令和4年8月23日(火)~令和4年8月28日(日) 10:00~21:00)
取組内容	事業内容：市内のショッピングセンターにおいて、店舗で扱っている減塩商品の展示、生活習慣病の予防啓発パネル展示、保健師・理学療法士による健康講話、各種測定体験、減塩レシピの配布などを実施。 会場内イベント：健康講座、健康クイズラリー、健康パネルの展示、食品サンプルによるカロリー計算、野菜摂取量チェック、老化物質の蓄積レベルチェック、骨の健康度チェック、減塩食品の展示等
【イベントポスター】 	【先進健康機器測定会】  【減塩食品の展示】 
【健康講座】 	【健康クイズラリー】  

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	岐阜県
取組市町村名 取組団体・企業名	東濃保健所・恵那保健所・学校法人中京学院中京学院大学
取組の名称	大学と協働した食育活動
実施時期	食育SATを用いたバランスチェック体験：令和4年10月24日（月） ミナモの食卓メモを活用した健康情報発信：令和4年10月～令和5年3月
取組内容	岐阜県瑞浪市及び中津川市にキャンパスを有する中京学院大学と東濃保健所及び恵那保健所が協働して食育活動を実施しました。 栄養士の養成施設である中京学院大学短期大学部健康栄養学科の2年生が、自分の健康と共に次世代の健康を考える年代にある他の学科の学生に、健康な食習慣の大切さなどについて普及啓発を行いました。 ①食育SATを用いた栄養バランスチェック体験 実物大のフードモデルをセンサーにかざすと、瞬時にエネルギー（kcal）やたんぱく質、食塩相当量など、栄養バランスがわかる食育SATを用いて、学生や教員が選んだメニューについて、健康栄養学科2年生の学生が、食事の組み合わせや栄養バランスの個別指導を行いました。 ②ミナモの食卓メモを活用した健康情報発信 岐阜県健康福祉部保健医療課が作成した「ミナモの食卓メモ」を、毎月4種類大学へ送付し、継続的に学内食堂や学生利用スペースに掲示いただきました。



ミナモの食卓メモ(減塩版)

減塩を上手にすすめるポイント(食事編)

めん類の汁は残す
ごちそうさま スープを残せば
約6割カット!!
スープを残せば2〜3g減塩できます。

食卓に調味料を置かない
目の前に調味料があると、つい使いたくなります。食卓に調味料は置かず、必要な時だけ、味を確かめながら少しずつ使いましょう。

栄養成分表示を確認する習慣を
加工食品には、栄養成分が表示されており、食塩相当量等が確認できます。食品を選ぶ際の参考にしましょう。

食塩の1日の目標量(15歳以上)
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満
※出典:日本人の食事摂取基準(2020年版)

1日-2g 減塩生活
SALT