

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	滋賀県
取組市町村名	長浜市
取組団体・企業名	長浜市健康推進課、長浜市健康推進員協議会
取組の名称	「減らし Na（塩分）さい!! 増やし菜（野菜）さい!」
実施時期	令和 6 年 6 月 23 日（日）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	     
取組内容	【目的】長浜市では、全世代で塩分摂取量と野菜摂取が課題であり、「減らし Na（塩分）さい!! 増やし菜（野菜）さい!」を啓発する。また、正しい箸や茶碗の持てない児童が増えていることなどから、正しい箸の持ち方、和食文化を伝えた。 【対象】「湖北口腔健康フェスティバル」来場者。 【内容】 ○野菜啓発 ・「ベジチェック®」にて野菜摂取量測定を実施。自分の野菜摂取量を知り、緑黄色野菜の摂取を促す啓発を実施。 ・1日野菜摂取目標量 350g を実物の野菜を使って測定、確認することで自分の食べている量と比較し不足量を把握してもらう。 ・長浜市が推奨する【「いただきます」のあとは野菜から】啓発として、野菜から食べることで必ず野菜料理が食卓にある状況をつくる、バランスの良い食事で生活習慣病予防について啓発。 ○減塩啓発 「だし」を利用して塩分マイナス 2g を啓発。夏野菜を使った「野菜水だし」とかつお節と昆布の「和風だし」を展示。 ○豆つかみ 箸を使い、大豆を 1 分間で何個、器から器に移動できるかを競うとともに、正しい箸の持ち方を普及した。