

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。

【様式 1】

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 取組団体・企業名	長浜保健所
取組の名称	歯科口腔保健地域支援強化事業と連動した、住民啓発の実施
実施時期	令和6年6月23日（日）10～16時
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	【目的】飲料に含まれる砂糖の量や菓子・嗜好飲料に変わる間食の摂り方を通して、バランスの良い食事を心がける意識を持つ者の増加を促す。 【対象者】第46回湖北口腔フェスティバルに参加した者（就学前～小学2年生程度の子どもや保護者等 合わせて約700名以上） 【内容】同日に実施した口腔・歯科に関する事業との繋がりを意識した内容としました。 ◆ ポスター掲示 ① 「ジュースに入っている砂糖の量を知ろう!」:炭酸飲料や乳酸菌飲料などに含まれる砂糖の量を記載しました。 ② 「おやつのおきも栄養バランスを考えてみよう!」:炭酸飲料(500ml)のみと、牛乳(150ml)および五目おにぎり(1個)を摂取した時のエネルギー量および含まれる栄養について比較しました。含まれる栄養は小学校学習指導要領 家庭編に基づき、「主に体を作るものになる(赤)」、「主にエネルギーのものになる(黄)」、「主に体の調子を整えるものになる(緑)」としました。 ③ 「食事バランスガイドを使ってバランスよくたべよう!」:男性6～9歳・女性6～11歳の場合の食事バランスガイドを記載しました。また、詳細な使い方や親子がより食育について知ることができるようQRコード(適量と料理区分、みんなの食育、子どもの食育、農林水産省HP)のリンクも記載しました。 ◆ 展示 ジュースに含まれている砂糖量を可視化するため、空のペットボトルにジュースに実際に含まれている量の砂糖を入れ設置しました。 ◆ クイズ バランスの良い食事の摂り方について意識を問う設問を設置しました。(設問「からだによい食べ方はどちらでしょうか?/A:すきな食べものだけを食べる/B:ごはん・おにく・やさい・きのこなど、なんでも食べる」) ◆ 物品配布による啓発 ウェットティッシュにQRコード(親子で一緒に使おう!食事バランスガイド、農林水産省HP)のリンクを貼付し配布しました。 「親子で一緒に使おう!食事バランスガイド」

【様式 1】

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 取組団体・企業名	草津市
取組の名称	健康測定会、健康相談、健康教育
実施時期	6 月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	      
取組内容	・高齢者に対し、朝食欠食はせずに栄養バランスよく 1 日 3 食を目安に食事をとることで、低栄養を防止する内容を健康教育として伝えました。また、よく噛んで食べることで、口腔機能の維持や向上が図れることを啓発しました。 ・高齢者に対し、血圧や血管年齢を測定し、その後に自身の BMI を理解してもらい、太りすぎは生活習慣病につながるリスクがあることや、やせすぎるとフレイルや要介護状態につながるリスクがあることを伝えました。個別相談として、食生活等を聞き、和食は栄養バランスもよいものが多いので、積極的に魚や野菜を摂ってほしいことと、醤油のかけすぎや漬物をよく食べる等減塩を意識するように伝えました。 ・子育てサロンで、災害時に備えるため、ローリングストックを心がけるように伝え、アレルギーがある子の個別対応について、啓発をしました。



【様式 1】

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 取組団体・企業名	長浜市
取組の名称	児童文化センターサンサンランドでの個別の栄養相談会
実施時期	令和6年6月11日（火）9：30～11：30
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	・センター利用者を対象に、パネル・栄養ボードや離乳食サンプルを用意し、市の栄養士が個別に栄養相談会を実施しました。 ・離乳食や乳児期の塩分摂取量など、乳児期に必要なお話をしました。 【参加者 7組】   