

# 食育メール

毎月19日は食育の日

## 市内でスマートミールを提供している店舗が

## 新たに2店舗増えました！



### スマートミールとは

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のことです。1食の中で主食・主菜・副菜がそろい、野菜がたっぷり、食塩のとりすぎにも配慮されています。三条市内でスマートミールを提供している店舗は現在15店舗です。

このマークが目印！



市内でスマートミールを提供している店舗については下記QRコードからHPをチェック！



### 中食部門 (弁当)

### ★ 春秋まるい 彩り元気弁当

#### スマートミールの基準



#### ちゃんと：生活習慣病予防に取り組みたい人向け

栄養価	基準
エネルギー・・・619kcal	450～ 650kcal未満
食塩相当量・・・2.9g	3.0g未満
野菜等重量・・・154g	140g以上

### 外食部門

### ★ SUWADAショクドウ RESTAURANT CUIQUIRIT ベジキーマカレー セット

#### スマートミールの基準



#### しっかり：一般男性、身体活動量の多い女性向け

栄養価	基準
エネルギー・・・716kcal	650～ 850kcal未満
食塩相当量・・・3.2g	3.5g未満
野菜等重量・・・180g	140g以上

飲食店や弁当を販売しているお店の方はご注目！

### 健康な食事・食環境認証店舗募集中！

「健康な食事・食環境」認証制度とは、スマートミールを外食・中食(弁当)・事業所給食で、継続的に、健康的な環境で提供する店舗や事業所を認証する国の制度です。



市の管理栄養士が認証をサポートします。  
興味のある方は、健康づくり課食育推進室までお問い合わせください。

# 食生活改善推進委員(ヘルスマイト)になって活動しませんか？

## ヘルスマイトとは？

食を通した、健康づくりのボランティアとして活動しています。三条市の会員は146人(令和7年4月1日現在)います。活動は中学校区単位で行っており、調理実習や講話を通じて、減塩の推進、共食の推進や和食文化の伝承など地域住民に対して生涯を通じた食育の推進を行っています。

## 地域での活動紹介

### 減塩の推進



塩分測定器を使ったり、減塩チェック項目で塩分摂取の習慣の改善を啓発しています。

### 共食の推進



バランスの良い食事を食べるきっかけ作りをし、一緒に食べることで、高齢者の健康づくりを支援しています。

### 和食文化の伝承



郷土料理教室や、こんにやく作りなどの講習会で、地元の食材や料理の由来について市民に伝えています。

## ヘルスマイトになるためには

市で主催する養成講座「栄養教室」を修了し、三条市食生活改善推進協議会に所属します。栄養教室は全5回あり、献立作成や調理実習、献立発表会などを行います。



### ～栄養教室の参加者募集中！～

市のHPはここから

教室の詳細や申込方法については、市のHPや、広報さんじょう8月1日号に掲載しています。興味のある方は御連絡お待ちしております！



## おすすめレシピ



今日は、  
**ズッキーニ**  
を食べよう！

ズッキーニは、大きすぎるものは味が落ちてしまいます。手にずしりとくる200gくらいのもの、皮にハリとツヤがあるものを選ぶと良いです。

### スパイシー煮浸し



三条市のクックパッドを見てね↓



**えんぶん**を見よう！

一日の塩分の目標量は、

男性**7.5g未滿**、女性**6.5g未滿**  
(血圧の高い人や治療中の方6g未滿)



素材やだしのうま味を生かした食事をとろう。塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。とり過ぎに気をつけましょう。



発行元

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室  
電話0256-34-5448(直通)  
E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp