

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

おいしく食べて健康になろう！

市では脳血管疾患の死亡率が県内平均よりも高いことから、その発症に関連する高血圧症の予防に力を入れています。高血圧症の原因の1つである塩分摂取量の減少のため、健康への関心度に合わせた食環境整備と、減塩に対する意識を向上させるための啓発活動を行っています。

食環境整備

「健康な食事（スマートミール）・食環境」認証制度の活用



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。一食の中で主食、主菜、副菜がそろい、野菜がたっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮しています。

三条市スマートミール
認証店はこちら



外食部門と中食部門は
三条市が県内で1番多
い店舗数！

このマークが目印！

＼スマートミールを提供する店舗として、新たに認証されました！／

● ● 今年8月に認証された店舗とメニュー ● ●

パスタとピザの店 base (バーゼ)

三条市下保内 4035

☎0256-46-8277



アンチョビツナとキノコのペペロンチーノ

アンチョビとツナの旨みを
きかせ、きのこ野菜
がしっかりとれるメニュー
になっています。

こっそり減塩作戦



このマークが目印！

市内スーパーマーケットや小売店、飲食店において減塩に取り組む「こっそり減塩作戦」を実施しています。減塩とはあえて周知せず販売することで、意識しなくても自然と減塩できる食環境づくりを行っています。

事業詳細・協力店舗
はこちら



協力店舗は15店舗
に拡大！

＼協力店舗が新たに2店舗増えました！／

華園

三条市下興野2丁目6-19

☎0256-35-0197

さぎの森食堂

三条市矢田 888

☎0256-35-0197



上記の飲食店では、利用者の申し出により麺類のスープや定食に付く汁物の塩分濃度を減らして提供できます。

このマークが目印→



今回追加された2店舗は、市の提案がある以前から、健康を気にしているお客様から、味を薄めにしてほしいという要望をもらうことがあったそうです。ポップ等で表示することで、今まで言い出しにくかったお客様も声を出しやすくなり、喜ばれています。



啓発活動

減塩に対する意識向上を図るための啓発活動を行っています。

健康診査会場での啓発



市の健康診査会場で塩分摂取量について、栄養士がフードモデルを使って説明しています。
食事で減塩するポイントや、スマートミールについての紹介なども行っています。

原信 四日町店での出張イベント



8/31（木）こっそり減塩作戦・スマートミールの協力店舗でもある原信 四日町店で「食」と「健康」の出張教室 元気な体をつくる食セミナーを行いました。
＜参加者の感想＞
○自分では気をつけているつもりですが、塩分が多い結果だった。
○説明がわかりやすかった。バランスの取れた食事や減塩にも気をつけていきたい。

＼レンジで簡単♪／

ツナひじきサラダ



貧血予防にも
おすすめ！



詳しいレシピは
こちら

教えて！お隣のレシピ

簡単に作れる、栄養士おすすめレシピを動画で紹介しています。

動画配信中♪

レシピは、LINE 公式アカウント



「Sanjo 健幸 Sta.」にて配信しています。QRコードを読み取って、お友達登録をお願いします。



旬の食材紹介 9月は“梨”

三条市大島地区は、県内でも有名な果樹産地です。幸水、豊水、二十世紀、あきづき、新高、新興といった様々な品種をリレーしながら11月頃まで楽しめます。長時間冷やしすぎると甘味を感じにくくなってしまいますので、食べる30分～数時間前に冷蔵庫で冷やしましょう。皮の近くは糖度が高いため、できるだけ薄皮をむくようにするとおいしいです。品種によって、さまざまな味が楽しめるので、好みの梨を見つけてみてください。



一編集後記ー 編集者のせきから食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

朝晩は涼しくなってきましたが、まだまだ暑い日が続きますね。今月号のオススメレシピはツナひじきサラダです。耐熱容器に入れてレンジで簡単に作れるので、暑くて火を使いたくない時にもオススメです。一番下にひじきをいれることで野菜の水分も吸ってくれ、水っぽくなりにくいので、常備菜にも向いています。鉄分もとれるので貧血予防にもオススメです。毎日のおかず作りの1品としていかがでしょうか。

食育の視点の主要施策

（第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
- 3 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 4 和食文化の伝承（和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは **1g 塩** を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	7.5g	女性	6.5g	血圧の高い方や治療中の方	6g
	未満		未満		未満

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