

# 食育 メール

三 条 市

毎月19日は  
食育の日

地域で活躍中！



## 食生活改善推進委員

### 食生活改善推進委員って？

食生活改善推進委員は全国で15万人もいる食を通じた健康づくりを地域で行うボランティア団体です。三条市にも約220人の会員がいて、市内9つの中学校区で活躍しています。「食推さん」の愛称で親しまれ、様々な活動をしています。

### どんな活動をしているの？

食推さんは「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを目的として活動をしています。

### 地区活動

9つの中学校区に分かれ、公民館などを拠点として活動する地区活動では男性や子どものための料理教室があります。

### 男の料理教室



料理に興味はあっても、なかなか包丁を手にするチャンスがなかった男性に調理を体験してもらうために開催しています。楽しく、簡単に、そしておいしくできる料理は好評です。

### 子ども料理教室

子ども同士、楽しく交流しながら調理の基礎を学びます。包丁の持ち方、野菜の切り方など食推さんが優しく丁寧に教えてくれます。

自分で作ると  
おいしいよ！



### 楽しいレクで認知症予防



### 会員研修

年に3回、食推会員の研修会を行っています。会員同士の情報交換の場にもなっています。

保育所の食育講座や、離乳食教室での試食作りなど市にも協力をいただき、食育の現場で活躍しています。

### 市事業協力



### 食推さんになるには？

「食」についての講義はもちろん、調理実習や運動実習もあり、楽しく「健康」について学べます。最後には教室で学んだことをいかし献立作成、調理をします。



参加者が考えた献立  
を実際に作ります！



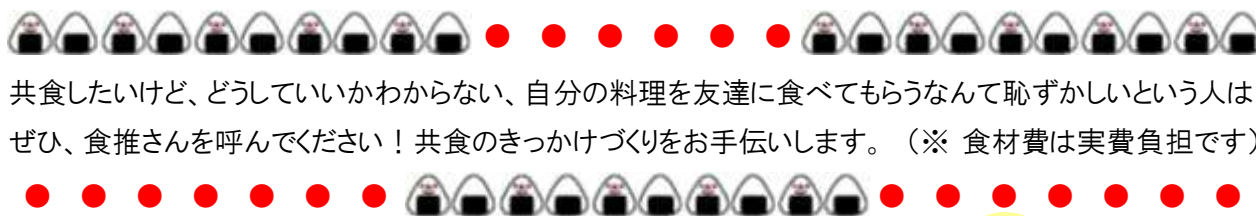
市で開講している**栄養教室**を修了すると食推になることができます。栄養教室は毎年9～11月頃に開講される全6回コースの教室です。



教室の案内は8月に市ホームページや広報さんじょうでお知らせします。

# 仲間と一緒に食べよう！

食推さんが共食のお手伝いをします



調理室がある会場では  
食推さんおすすめの  
バランス食を作ります！



調理室がない会場には  
卓上コンロを持参します。  
パッククッキングで  
簡単調理が可能です！



共食とは誰かと一緒に食事をする事です。  
共食をするといいいことがいっぱい！  
→[食育メールNo.150「一緒に食べると心がほっ！」](#)  
も参考にしてくださいね。

- ・地域の仲間と集まって体操をする
  - ・定期的にサークル活動をしている
- など



共食のチャンスは案外、身近にあるかも？

そんな時は是非、食推さんをお呼びください！

みんなで食事をしたいのだけど

興味のある方は、まずはお気軽にお電話ください！  
三条市役所健康づくり課食育推進室 34-5448(直通)



お膳のかたちで  
栄養バランスもばっちり！



パッククッキングで  
作った親子丼と  
具だくさん汁

食器や調理器具も食推さんが持っていくので心配御無用



具だくさん汁と  
持ってきたおにぎりで  
プチランチ会はいかが。



## 旬の食材紹介 2月は“さつまいも”

ホクホクとした食感、優しい甘み、さつまいものおいしい季節ですね。三条の下田地区はさつまいもの産地です。「越紅(こしのくれない)」というブランドで、出荷・販売され人気があります。

さつまいもは食物繊維の他にビタミン B<sub>1</sub>、C、E、カリウムなども豊富です。特にビタミン C はさつまいも中1本でりんご1個の約4倍もあります。



## 一編集後記一編集者のせきらら食生活日記

3月3日は桃の節句、ひな祭りですね。ひな祭りに食べるものといえば、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひなあられ…

最近はこちらし寿司を可愛いカップに入れるものや、ケーキのように飾り付けるレシピも見かけますね。今年はこちらし寿司ケーキに挑戦してみようかな！

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ご紹介します。



## 食育の視点の主要施策 (食育の推進と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 共食の推進 (一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 3 食文化の伝承 (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	8g	女性	7g	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