

きょうわ 食育だより

令和2年6月1日発行

共和町食育推進委員会 事務局：共和町役場産業課

6月は「食育月間」です

食育月間は、国、地方公共団体、関係団体、家庭などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効率的に実施し、食育の一層の浸透を図る取組月間のことです。

令和元年度から始まった「第3次共和町食育推進計画」では、

- 「『食』に関する意識改革」
- 「地産地消の推進」を2つの柱として、

- ☆おいしく食べよう
- ☆規則正しい生活リズムを身につけよう
- ☆ふるさとの「食」を大切にしよう
- ☆「食」への関心や理解を高めよう

を目標としており、さらに、

- 「早寝・早起き・朝ごはん」 (朝食の欠食防止)
- 「家族そろって、いただきます」 (孤食の防止)
- 「赤・黄・緑、毎日食べて元気な体」 (栄養の偏り防止)



を重点として取り組んでいきます。

きょうわ 旬のカレンダー

「地産地消の推進」として、きょうわ旬のカレンダーを作成しました。旬の食材を味わうことができるよう、学校給食では6月～11月の間に、共和町の旬の食材を使った給食を提供していきます。

	6月	7月	8月	9月	10月	11月
アスパラ	→	→				
いちご	→	→				
メロン	→	→	→	→	→	
スイカ	→	→	→	→	→	
ジャガイモ		→	→	→	→	→
スイートコーン		→	→			
かぼちゃ			→	→	→	→
米				→	→	→
小麦				→	→	→
ねぎ			→	→	→	→

塩分のとりすぎに注意しよう！

塩分は、体内の水分量を調節するなど、体の機能を維持するためには欠かせないものですが、とりすぎてしまうと血圧の上昇や心臓病、脳卒中などのリスクを高めます。年齢に関係なく、健康を保つために、塩分のとりすぎには注意しましょう。

1日の摂取量の目安

厚生労働省により、令和2年4月から施行された「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によると、20歳以上の男女が1日にとる塩分の目標数値は、**男性は7.5g未滿まで**、**女性は6.5g未滿まで**とされています。



塩分を減らすために...

減塩をすると、うす味で物足りないと思われがちですが、様々な工夫をすることで、減塩しながら風味豊かな食事を行うことができます。無理せず少しずつ減塩してみましょう。

● 「食塩相当量」の確認

商品のパッケージに記載されている栄養成分表示の「食塩相当量」を確認して、どれくらい塩分を摂取しているかを知りましょう。



● 無塩調味料や減塩製品の活用

醤油やソースなどではなく、酢やコショウを使うようにしてみたり、減塩みそ、減塩醤油などを使うと、抵抗なく自然に減塩できます。



● 塩分の重ね食べをしない

魚の塩焼きに醤油をかけるなどの、「塩分の重ね食べ」をしないように心がけましょう。

免疫力を高めよう！

現在も、新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されています。免疫力が低いと、感染症にかかりやすくなったり、重症化のリスクも高くなります。免疫力を高めて、ウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。

☆まずはバランスのよい食事！☆

ビタミンの多い野菜や、腸内環境を整える発酵食品など、バランスよく食べましょう！

☆適度な運動を！☆

からだを動かすことは、筋力を高めるだけでなく、ストレスの発散にも効果的です！

☆しっかりと睡眠を！☆

寝不足は免疫低下の原因になります。1日の疲れを残さないように、睡眠時間をしっかりと確保しましょう！

