

「健康づくり計画」から
食習慣（食育推進）の
取り組みについて

市では、市民のみなさんが望ましい食行動を目指していくために、第2次郡上市食育推進基本計画（平成28年3月策定）に基づき、みなさんとともに食育を推進しています。

食習慣の目指す姿として、「食事を楽しみ、よい食習慣が家庭や地域に広がり、元気に過ごすことができること」としています。

健康課では、妊産婦をはじめ、乳幼児から高齢者に至るまでの様々な年代層に対し、ライフステージに応じた食に関する正しい知識を習得するための支援を行っています。そして、学んだ知識を自身や家族、地域の健康づくりの場面で実践していくことが重要だと考えています。

こんな取り組みをしています

- ① 健診・相談の場で、個々に応じた栄養や食習慣について学び、自身を振り返るために生活習慣の改善に向けた相談や指導を行っています。
- ② 栄養教室や健康教室には、

食生活や栄養について学び知識を深めるために、各地域から健康づくり事業に多くの人が参加しています。



③ 食に関わる組織や団体による食育推進活動として、毎年「食の祭典」の食育コーナーを、子どもから大人まで楽しく食育を学べる場として開催しています。また、昨年度は市民による実行委員会を立ち上げ、「食育フォーラム」が初めて開催されました。

市民のみなさんも、食育について考える場に積極的に参加して、食生活の改善方法を学び、地域の人たちと楽しく実践してみましよう。

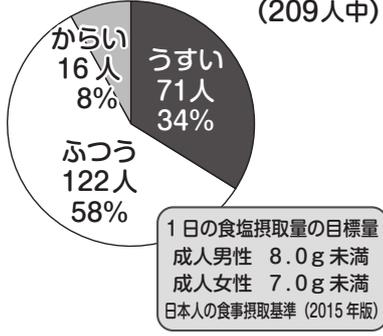
健康コラム

食塩の摂りすぎが血圧の上昇に関連があるといわれています。

左の写真は、食生活改善推進員さんによる減塩活動の様子です。各家庭を訪問し、汁物の塩分濃度測定と食塩摂取に関するアンケート調査を行い、食生活の改善に向けた活動に取り組んでいます。



汁物の塩分濃度測定結果 (209人中)



つくってみ! たべてみ!



郡上市食生活改善推進員協議会
八幡支部(かぼちゃグループ)

健康づくりは減塩から

～あの味 この味 うす味で～

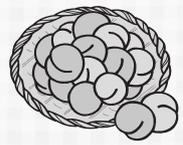
梅干しや梅酒を作る時は青梅（未熟果）を使いますが、黄色くなってしまった時はらっきょう酢漬けにしてみましよう。梅に含まれるクエン酸は疲労回復に役立つと言われ、梅干しよりは塩分が低めです。

◎ 黄梅のらっきょう酢漬け ◎

1個分：エネルギー 9kcal、塩分相当量 0.2g

☐材料

- 黄梅…………… 2kg
- らっきょう酢…………… 1400ml
- 氷砂糖…………… 120g



《つくり方》

- ①黄梅は、洗って7～8時間水につける。
- ②梅の水気をきり、ヘタを取って広口の瓶に入れて、らっきょう酢を入れその上に氷砂糖のをせる。
※梅が酢液から出ないように注意する。ビニール袋にらっきょう酢を入れ重しにするとよい。
- ③漬け込んで3ヵ月後頃から食べられ、長期保存ができます。

