

## 【様式1】

## 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	松浦市
取組の名称	健康づくり講話の実施
実施時期	令和4年6月22日(水)
取組内容	<p>目的：健康的な生活を維持するため、高齢期に摂取すべき適切な食事内容について理解を深める。</p> <p>対象者：高齢者</p> <p>参加人数：12人</p> <p>実施内容：高齢期の特性を説明し、食事の偏りによって不足しやすいたんぱく質やカルシウム等の摂り方を紹介しました。</p> <p>また、年齢とともに味が濃くなりやすく、塩分を摂り過ぎる方が多いため、まずは減塩の意識づけから始めてみるように伝えました。食塩摂取量を減らすための工夫として、酸味や香味を利用したり麺類の汁を残すなどのポイントをいくつか紹介しました。</p>

【様式1】

食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	松浦市食生活改善推進協議会
取組の名称	食育講話の実施
実施時期	令和4年6月8日(水)
取組内容	<p>目的：子育て世代の方に食の大切さを知ってもらい、これからの食習慣の基礎が形成される重要な時期である乳幼児期から食事への関心を高めてもらう。</p> <p>対象者：市内在住の乳児を持つ保護者等</p> <p>参加人数：7人</p> <p>実施内容：若年層で味噌汁を必ず食べるという方は少ないですが、発酵食品が腸内環境を改善し免疫力を高めることが、健康を保つことになるので、簡単に作ることができる健康的な料理として毎日1杯の味噌汁を飲む習慣化することをお勧めしました。そして、積極的に食べてもらいたい食材が食物繊維の豊富な野菜で、特に季節の野菜が身体に与える効果や野菜の皮に含まれる栄養について説明しました。</p> <p>また、環境問題についても触れ、食材を上手く料理に活用し、捨てる部分を減らすことが家庭でできる食品ロス削減につながることも伝えました。</p>