

毎月19日は「食育の日」

しょく

千葉市

一生の食育

「食べる」ことは「生きる」こと

朝ごはん毎日食べてる？



みんなと一緒に食事してる？



野菜しっかり食べてる？



うす味に気をつけてる？



～おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね～



第4次千葉市食育推進計画を策定しました

計画期間：令和6(2024)年～令和9(2027)年度

計画はこちら



もう1皿、**野菜**を食べましょう!

一日の目標量

350g

を目指しましょう。

1皿70g×5皿=350g

千葉市民は1日当たり278gと**もう1皿**分の野菜が足りていません。

いつもの食事に**プラス1皿**野菜を取り入れましょう。



子どもは大人の半分を目安に

※第4次千葉市食育推進計画より

朝ごはん を食べて、身体のスイッチをON

朝食をとることで排便を促し、寝ている間に下がった体温を上げるなど1日の活動の準備ができます。

食べる習慣がない人は、牛乳1杯やバナナ1本から始めてみましょう。



バランスよく食べましょう

主食(ごはん、パン、めん類) **主菜**(肉、魚、卵、大豆製品)
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻)

をそろえて食べましょう。※果物や乳製品を適量とりましょう。



わたしたち、**食育推進員**です

市が主催する養成講座を修了し、市長の委嘱を受け、食を通じて地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。生活習慣病予防や介護予防のための料理教室や、親子料理教室などを行い、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に食の大切さを伝えています。



千葉市民は、**食塩**をとっている?

1日平均 **11.1g**

(20歳以上)

(第4次千葉市食育推進計画より)

あと、3~4g減らしたい!

健康維持のための**食塩摂取目標量**

成人男性 **7.5g/日未満**

成人女性 **6.5g/日未満**

(日本人の食事摂取基準2020年版)

食塩摂取量を減らすポイント

- めん類の汁は残す
- 塩分の少ない調味料を使う(酢・ケチャップ・マヨネーズなど)
- むやみに調味料をかけない(味つけを確かめてから)
- 新鮮な旬の食材を用いる(食材の持ち味を活かす)
- うま味、酸味、辛み、香りを取り入れる
- みそ汁等の汁物は1日1杯を目安に



減塩レシピ



にんじんごはん 1人分の栄養価 エネルギー282kcal 食塩相当量0.8g

<材料> 米2合、にんじん中1/2本、ちりめんじゃこ大さじ3、バター大さじ1/2、コンソメ1個(大人4人分)

<作り方> ①にんじんをすりおろす。
②炊飯器に洗った米と材料をすべて入れて、普通の水加減で炊く。

食育レシピ

