

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	飯能市健康づくり支援課
取組の名称	食テクニック伝授セミナー（血糖値編）
実施時期	6月2日
取組内容	<p>飯能市では第2次飯能市食育推進計画に基づき、地域、関係機関や行政が連携をとりながら、健康づくり及び食育の推進に取り組んでいます。</p> <p>第2次飯能市食育推進計画では、①からだをつくる知識を身につけ、考える力を養う、②人とのつながりの中で、豊かな心をはぐくむ、③食の生産・循環や文化を大切にする、の3つの推進目標を掲げており、本事業は、「①からだをつくる知識を身につけ、考える力を養う」の重点的な取り組みとして実施しました。</p> <p>【目的】 自身の食事や生活習慣を改善するための方法を身に付けることを目的としました。</p> <p>【対象者】 飯能市在住在勤の20歳以上の方（妊産婦を除く）を対象としており、広報、市のホームページで周知したところ、10名の参加がありました。</p> <p>【内容】 6月は高血糖をテーマに、保健師による糖尿病の病態生理（講話）、管理栄養士による血糖コントロールのための講話、副菜の調理デモンストレーションを実施しました。中でも、調理デモンストレーションに時間をかけ、調理テクニックを覚えていただき、家庭で実践しやすいように工夫しました。調理工程を一つ一つ丁寧に解説したため、参加者の満足度も高く、「食テク、すぐ実行できそうです！」などの声もいただいています。レシピについては調理中に使いやすいよう、A4の1/6サイズの小さいものにしました。</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; text-align: center;">  <p style="color: orange; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">青菜の白和え</p> </div> <div style="width: 50%; padding-left: 10px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">青菜の白和え</p> <p>〈材料：2人分〉 1人分81kcal 食塩0.5g 青菜……………1/2束 ☆甘酒……………大さじ1強 にんじん……………1/6本 ☆しょうゆ…小さじ1 豆腐（木綿）…1/4丁 ☆みりん……………小さじ1 ☆白すりごま…大さじ1/2</p> <p>〈作り方〉 ①青菜は3cm長さに、人参は5cm長さの細切りにして茹で、水切りしておく。豆腐はクッキングペーパーに包み電子レンジで1分加熱し、上から皿をのせて水を切る。 ②ボウルに水切りした豆腐、☆を混ぜ合わせ、①の野菜を和えて出来上がり。 健康づくり支援課</p> </div> </div>