

【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	上尾市
取組の名称	大人向け調理実習の開催
実施時期	6月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 眼にはんを食べてよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☒ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産物を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	テーマ：減塩でも美味しい！鉄分補給クッキング 目的：尿検査による推定食塩摂取量の測定を実施し、自身の食塩摂取状況を客観的に把握するとともに、減塩でも美味しく食べられる調理方法や鉄分を効率よく摂取する食事について学び、生活習慣病予防および貧血予防につなげることを目的として開催しました。 内容：申込者に「検査キット」「食に関するアンケート」を発送し、事前に尿を提出してもらい、「ナトカリ比」と「推定1日食塩摂取量」を検査機関にて算出しました。調理実習当日に結果を返却し、自身の食塩摂取量を把握したうえで、減塩メニューを実習しました。 参加者：全2回32人（30代1人 40代4人 50代5人 60代11人 70代7人 80代4人） 今後、食に関するアンケートと尿検査の値でクロス集計を行い、傾向を見ていく予定です。

