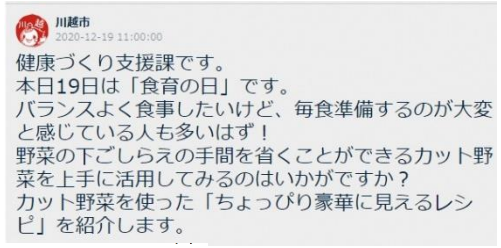


③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県川越市
取組市町村名 取組団体・企業名	
取組の名称	SNS媒体を活用した食育の推進
実施時期	毎月19日
取組内容	<p>本市では今年度から開始した第3次川越市食育推進計画に基づき食育を推進しているところです。</p> <p>本市は心疾患や脳血管疾患での死因別死亡率が高く、高血圧対策が課題となっています。そのため、当計画では高血圧対策の1つとして、「適正体重の維持」「野菜の摂取量増加」「減塩対策」を目標に掲げています。</p> <p>そこで、毎月19日の食育の日に、「野菜摂取量増加」と「減塩対策」に重点を置き、啓発に取り組んでいます。</p> <p>高血圧対策は若い頃からの取組みが重要です。そのため、子育て世代や働き世代への啓発を考え、市のFacebookやTwitterなどSNS媒体を活用しました。</p> <p>また、併せて簡単で薄味でも美味しい野菜のレシピを毎月紹介しています。</p> <p>さらに、庁内職員へ健康づくりの意識付けを行うため、毎月19日に全職員を対象に「食育メール」を配信しています。</p> <p>一人でも多くの市民に健康づくりの重要性が伝わるよう、さまざまな方法で今後もアプローチしていきたいです。</p> <div data-bbox="997 1344 1500 1590" style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin: 10px 0;">  <p>川越市 2020-12-19 11:00:00</p> <p>健康づくり支援課です。 本日19日は「食育の日」です。 バランスよく食事したいけど、毎食準備するのが大変と感じている人も多いはず！ 野菜のごしらえの手間を省くことができるカット野菜を上手に活用してみるのはいかがでしょうか？ カット野菜を使った「ちょっぴり豪華に見えるレシピ」を紹介します。</p> <p style="text-align: right;">健康づくり支援課</p> </div> <p style="text-align: center;">明日19日は「食育の日」です。</p> <p>職員の皆さま</p> <p>いつも大変お世話になっております。 日頃より当課の健康づくり事業にご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございます。</p> <p>明日19日は食育の日です。</p> <p>今年の年末年始は、コロナ禍で家で過ごす人も多いと思います。 バランスよく食事したいけど、毎食準備するのは大変！ そんな方に、野菜のごしらえの手間を省くことができる、スーパーやコンビニで販売しているカット野菜活用のコツをご紹介します。</p> <p><カット野菜活用のコツ></p> <p>①サラダ用：レタスやキャベツなどの淡色野菜だけではなく、ピーマンやにんじんなど緑黄色野菜が入っているものを選ぶとよりビタミンがとれます。 豆腐や納豆、卵、魚の缶詰などを加えれば、たんぱく質も一緒にとれバランスアップ！</p> <p>②炒め物用：炒めるのに適した野菜が入っています。多種類が入ったものを選びましょう。 肉や魚と合わせれば「主菜」、めんと組み合わせれば1品料理にするのもおすすめです。</p> <p>今月は、クリスマスや年末年始に自宅で簡単にできるカット野菜を使った「ちょっぴり豪華に見えるレシピ」をお送りします。ぜひご家庭でお試しください。</p>