

栄養相談

お子さんやお母さんの食事・栄養バランスについて、健診や講座等で栄養士に相談することができます。



栄養士 いけがみ けいこ 池上 恵子さん
なかやま みわこ 中山 美和子さん



家族で「食べる」を考えてほしい

私たちは、月齢に合わせた食事の内容や栄養、ミルクや離乳食などの相談にお応えしています。

お子さんの栄養バランスが偏っている場合、家族の朝ごはんに原因があることが多くあります。朝ごはんをおろそかにしてしまうと、一日の栄養バランスに影響が出てしまいます。離乳食は赤ちゃん以外の家族の食事が基本になりますので、まずは赤ちゃん以外の家族の食事を大切にしてもらいたいです。

また、お子さんと一緒にごはんを食べることを勧めています。食べることを楽しむのはもちろんですが、お子さんが、大人が食べている様子を見て、「食べる、噛む」などの動きを真似する機会にもなりますからね。

お子さんの場合は特に、「食べること」は栄養をとるだけでなく、生活リズムを整えたり、幸せな気持ちにしたりする役目もあります。様々な要素があるので、食事は大切にしてほしいですね。



食べることは、 生きること。

毎日の食事。日々の忙しさから、ついつい適当になってしまうことも…
今日は少し「食べること」について考えてみませんか？「食べること」は私たちが「生きていく」うえで大切なことなのですから。

問 子育て健康課 ☎84-0327 学校教育課 ☎82-5221

食生活改善推進協議会

男の料理教室

普段の食事と健康的な食事の違いを体感する場

「野菜中心・薄味・栄養」を考慮したレシピを提供し、調理方法や調味料の量り方等を伝えています。

実際に調理して野菜の推奨摂取量の多さを体感したり、推奨塩分量で作ったみそ汁と家で食べているみそ汁とのみその量や味の違いに驚いたりする参加者の方もいます。最近はインターネット等でレシピを手軽に調べられることもできますが、つい自分の好みで選んでしまい、栄養バランスが偏ってしまうことがあります。普段の食事との差を実感して、参加者の方が食生活を見直すきっかけにしてほしいですね。

今作っている食事が、家族の健康に直結します。私たち食生活改善推進協議会のメンバーも、年齢を重ねるごとにバランスの良い食事を摂ることの大切さを感じています。

家族みんなが元気でいるために、「野菜中心・薄味・栄養」を考えた食事を心がけてほしいと思います。

～この日の献立～

- ・かぶと舞茸の和風
ビーフストロガノフ
- ・根菜の蒸し焼き漬し
- ・玉こんにゃくの白玉ぜんざい風



男の料理教室には5、6回参加しています。家族で普段の食事から塩分を控えることを意識するようになりました。他の参加者とコミュニケーションをとることもできて楽しいです。

参加者 すげざき みつお 杉崎 光雄さん



町では、若い世代の朝食欠食や、食文化の継承、生活習慣病の課題に対し、「自ら食への理解を深め、健康で豊かな食生活を営む」「かわり、つながり、支えあう環境づくり」を基本方針に、食育推進計画に基づく様々な取組をライフステージに合わせて行っています。

「毎日3食の栄養バランスの良い食事をする」「家族など、誰かと一緒に楽しい食事をする（共食）」「地域の食材に関心を持って食事に取り入れる（地産地消）」などがあり、いずれも私たちが少し意識していくことのできる内容です。

「食べること」は、健康的に生活をしていくための元気な身体をつくるとともに、心の健康等にも深く関係し、私たちの生活の質にも影響を与えます。毎日のことでおろそかになりがちですが、日々の積み重ねだからこそ大切にしなければなりません。

今一度、「食べること」にスポットをあててみましょう。

栄養バランスの良い食事って？

毎食食べよう

主食
ごはん・パン・麺・いも類

主菜
魚介・肉・大豆製品・卵

副菜
野菜・きのこ類・海藻類

毎日食べよう

牛乳・乳製品

果物

みんな食べてるかな？