



倉敷市ぴんくえふろん通信

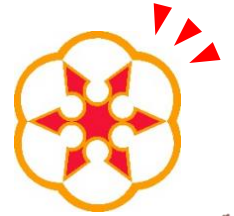
スローガン
【私たちの健康は私たちの手で】



2024年発行
倉敷市栄養改善協議会



わたしたち、 栄養委員です。



これが
シンボルマーク！

📣 栄養委員、知ってる??

栄養委員は、“食”を通して 地域の健康を守る活動をしている ボランティアです。

📣 栄養委員になるには??

市が主催する 栄養教室を受講してください。

@栄養教室伝達講習会

栄養教室等で学んだ知識や献立を地域住民の方に伝えます。



@親子料理教室

親子で楽しく学べる料理教室を、夏休みなどに開催しています。



@男性料理教室

「一人で作って食べられるようになりたい」、「家族にもふるまいたい」そんな男性をサポートします。



他にも、
・食育栄養まつり ・高校や大学での食育
・親子漁業体験 ・災害時の支援活動…etc.
いろいろやっています。
地域とつながるきっかけにもなるので、お近くの会場へ、ぜひ来てください😊



お待ちしております♡





玉島地区

シニア世代への食育



孤食になりがちなシニア世代へバランスの良い食事の大切さ、お味噌汁の塩分チェックを通して改善アドバイスを行い、フレイル予防のお役に立てればと活動しています。

皆さん、「フレイル」をご存知ですか？



お味噌汁の塩分濃度はバッチリ。現状維持しましょうね～

バランスの良い食事を心掛けて下さいね～



水島地区

働き世代への食育

地元の企業訪問

3ベジ、バランスよく食べること、減塩について話しました

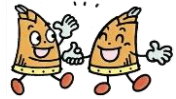


食は大切なんだなあ



真備地区

子育て世代への食育



親子料理教室、お話し会、まびっ子すくすくげんキッズの開催をして、親子へバランスの良い食事の大切さを伝えています。

おやつを作って
3ベジのお話を
聞いたよ！



どんな野菜や魚が
つれたかな？



つりぼり体験

一緒に料理を
すると楽しいね♪



倉敷地区

若い世代に ベジチェック！

ベジチェックで自分の野菜摂取レベルを調べて、食生活を見直すきっかけを作ろう！ ※ベジチェックとは、野菜摂取の充足度を測定すること

野菜を食べていない
のがバシてる！！
野菜サラダ買って来て
食べようっと！



手をかざしただけで
わかるのってすごい！

お母さんのご飯が
いつも野菜中心だった
から、結果もよかった！
感謝しないとなあ！

倉敷看護専門学校



翠松高校

私たちの仕事は
患者さんの健康を守る
ため。自分自身の健康
づくりのいいきっかけ
になりました。





児島地区

お弁当コンクール



今年度で14回目をむかえます！

お弁当作りを通して食への関心を高め、家族のコミュニケーションの機会となることを目的とし、児島地区すべての小・中・高等学校で実施しています。



1次・2次審査は地区の栄養委員で行い、最終審査は児島支所と天満屋ハピータウン児島店で市民投票を行いました。



令和5年度の最優秀作品賞
「SAGA + OKAYAMA
= MY FAMILY 弁当」



バランスも良く、3ページの要素も取り入れられています。



児島地区みんなでがんばっています♪

倉敷市栄養改善協議会は、「くらしき健幸プラン」を推進しています！

食育

健全な食生活を実践できる

食べすぎ、脂肪・糖分の摂りすぎ、不規則な食事は、**糖尿病**発症の原因に！



1日3食

「主食・主菜・副菜」をそろえましょう！

<主食>ごはん、パン、麺など



<主菜>肉・魚・卵・大豆製品など



<副菜>野菜・きのこ・いも・海藻など



これも、主食・主菜・副菜がそろってるね！



野菜を食べる3つの習慣

「3ベジ」を実践しよう！

「ベジわん」野菜は1番最初に食べる！

「ベジもぐ」野菜はよくかんでゆっくりと！

「ベジもり」野菜はもりもり1日「350g」！

両手3杯分♪

塩分のとりすぎに注意を！

加工食品や漬物など塩分の多い食品は控えめに。麺類のスープは残すようにしよう。調味料ははかって使おう。みそ汁は具たくさんにして汁の量は少なめに。栄養成分表示を見て、食塩相当量を確認しよう。

持続可能な食を支える取り組み

地産地消

地元でとれた食材をおいしく感謝しながら「いただきます♪」

「食品ロス」削減！

買いすぎず、使いきって、食べきろう

食の安全・安心

食品衛生や食品表示などに関心をもち、食生活に取り入れよう

栄養成分表示 (1袋100g当たり)

エネルギー	448kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	13.5g
炭水化物	69.8g
食塩相当量	1.0g