

レッツ Let's 食育

しっかり食べて、夏を乗り切ろう！

暑い日が続きますが、夏バテしていませんか？

体がダルくて食欲がないときにおすすめの食材をご紹介します。

まだまだ暑い日が続きそうですが、しっかり食べて夏を乗り切りましょう！



食育推進キャラクター
でこん丸

●食欲がないときは・・・

1. 好きなものから食べる

何も食べないと、栄養不足でかえって体調が悪化してしまいます。

好きなもの、食べられるものから食べましょう。

2. 香りのよいもので食欲を刺激する

レモンなどの柑橘類や酢、にんにくやショウガなどには食欲を増進させる働きがあります。

唐辛子などのスパイスも効果的です。

3. ビタミンを摂る

ビタミンB₁・B₂には疲労回復を助ける働きがあります。

豚肉、ウナギ、玄米、卵などに多く含まれています。

4. 良質のたんぱく質を摂る

食欲がないときは、少量で良いので良質のたんぱく質を摂りましょう。

赤身の肉、カツオ、ウナギなどがおすすめです。

5. 水分補給はしっかりと

十分な水分を摂るようにしましょう。

清涼飲料水やジュース類は、糖分が多く含まれるものもあるので、摂り過ぎには注意しましょう！

❗️要注意❗️

『汗をかいたら、「塩分」「清涼飲料」を摂らないといけない』と思っていませんか？

確かに、激しい運動の後や、食事が何も食べられないほどに体調が悪いときなどは摂る必要があります。しかし、日常生活を送る中でかく汗の量であれば、余分に塩分や清涼飲料水を摂る必要はありません。

日本人は元々が塩分摂取量が多く、また、清涼飲料水などの甘い飲み物を飲むと余計に喉が乾いてしまいます。

暑い日は、「梅干しを1個食べるようにしてます」
「夏は毎日子どもに清涼飲料水を飲ませてます」という方は、要注意です。



鹿児島市食育推進ネットワークについて

鹿児島市では、「鹿児島市食育推進ネットワーク」の募集・登録を行っています。

このネットワークでは、それぞれの立場や考え方で食育を啓発し、活動を展開している関係事業者や団体等の活動をネットワーク化し、お互いの情報交換、交流を進め、活動の協力等を行い、鹿児島市全体の食育を進めていくことを目的としています。

現在、61の団体・個人の方々にご登録いただき、本市の食育推進と一緒に進めております。

登録については随時行っております。詳しい内容等は、本市ホームページをご覧ください。保健政策課までお問い合わせください。

●会員紹介

【鹿児島市食生活改善推進員連絡協議会】 ※事務局：鹿児島市保健予防課（TEL:099-803-6927）

私たち食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。現在会員は334名で、23のブロックに分かれて楽しく活動しています。

活動目標に「めざそう、まずは食塩マイナス1g」や「野菜をもう一皿増やそう」などを掲げ、市民健康まつりや、かごしま食育フェスタ、消費生活エキスポかごしまなどのイベントで、健康づくりのために減塩や野菜摂取を勧める声かけをしています。

減塩については、加工食品に含まれる食塩の量などの展示をしたりもします。

皆さんも一緒に、食生活改善推進員として地域で活動しませんか？

9月に養成講座を開講します。興味のある方は是非、ご参加ください！

☆塩分クイズ☆

塩分（食塩相当量）が多く入っているのはどちらでしょうか？

Q1.①食パン

②白ごはん

Q2.①フレンチドレッシング

②ノンオイルドレッシング

※答えは4ページへ



食育に関連するイベント情報・お知らせ

イベント情報については、鹿児島市食育推進ネットワーク会員から情報提供していただいたものを紹介しています。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

日時	場所	イベント名	内容	事前申込	料金	主催・問い合わせ先
8～10月	川路ぶどう園 ①第1農園 (犬迫町 8936) ②第2農園 (小野町 4791)	ぶどう狩り	農園でのぶどう収穫体験 (時期により、品種が異なります)	不要	130～150 円(100g当 たり) ※収穫分 を購入	①TEL:090-4583-8022 ②TEL:080-2799-9908 Eメール:aa@kawazi.com HP:kawazi.com

日時	場所	イベント名	内容	事前申込	料金	主催・問い合わせ先
11月18日(日) 10:00~15:00	都市農業センター	農林水産秋まつり	市内農産物等を使ったジャンボ鍋(豚汁)の販売、餅つき・丸太切り・農産物収穫などの各種体験等	不要	無料 (一部有料)	鹿児島市農林水産まつり実行委員会 (鹿児島市生産流通課内) TEL:099-216-1338
12月4日(火) ~5日(水) 10:00~17:00	イオンモール鹿児島	市内産農産物旬のキャンペーン	市内産農林水産物のPR販売・試食等	不要	—	鹿児島市農産物等流通促進協議会 (鹿児島市生産流通課内) TEL:099-216-1338
12月9日(日) 10:00~16:00	みなと大通り公園	暮れの市	市内産農林水産物の販売、餅つき、しめ縄づくりなどの各種体験等	不要	無料 (一部有料)	
1月19日(土) 10:00~17:30	山形屋	第36回学校給食展	学校給食の展示、子どもの作品展示、学習コーナー等	不要	無料	鹿児島地区栄養教諭等協議会 TEL:099-252-1554
1月27日(日)	火の鳥めぐみ館	世界一桜島大根コンテスト	桜島大根コンテスト、プリ大根汁販売、重量当てクイズ等	不要	無料 (一部有料)	鹿児島市農政総務課 桜島農林事務所 TEL:099-293-2349
2月16日(土) ~19日(火)	山形屋1号館 6階大催場	第9回消費生活エキスポかごしま	くらし・食・環境・安心安全をテーマとした消費生活に関する出展、体験型イベント	不要	無料	消費生活エキスポかごしま実行委員会 (事務局:消費生活センター) TEL:099-258-3611

地域農業まつり



日時・場所	イベント名	内容	料金	主催・問い合わせ先
11月23日(祝・金) 桜島総合体育館 補助館 他	桜島地域 ふるさと秋祭り	農産物等販売、郷土芸能、お楽しみ抽選会等	無料 (一部有料)	桜島地域ふるさと秋祭り実行委員会 (鹿児島市農政総務課 桜島農林事務所内) TEL:099-293-2349
11月23日(祝・金) 喜入いきいき ふれあい広場	喜入わいわいまつり	喜入産黒毛和牛販売、お楽しみ抽選会、ポニー乗馬体験等	無料 (一部有料)	喜入わいわいまつり実行委員会 (鹿児島市谷山農林課 喜入農林事務所内) TEL:099-345-3761
11月25日(日) 吉田運動場	よしだふるさとまつり	農産物直売、黒毛和牛販売、お楽しみ抽選会、フリーマーケット等	無料 (一部有料)	よしだふるさとまつり実行委員会 (鹿児島市農政総務課 吉田農林事務所内) TEL:099-294-1217
12月2日(日) 郡山体育館	郡山ふるさとまつり	農林産物・黒毛和牛販売・ステージショー、お楽しみ抽選会等	無料 (一部有料)	郡山ふるさとまつり実行委員会 (鹿児島市農政総務課 郡山農林事務所内) TEL:099-298-4861
12月16日(日) 松元平野岡運動場 補助グラウンド	フェスタまつもと	お茶・市内産黒毛和牛の販売、お茶の詰め放題、抽選会等	無料 (一部有料)	フェスタまつもと実行委員会 (鹿児島市農政総務課 松元農林事務所内) TEL:099-278-5429



グリーンファーム

鹿児島市観光農業公園

お問い合わせ先 グリーンファーム 鹿児島市観光農業公園
住所：喜入一倉町 5809-97 電話：099-345-3337
URL:<http://kankonogyo-park.jp/>

日 時	イベント名	内 容
9月17日(月・祝) 10:00~16:00	ピザ窯まつり	野菜収穫体験、野菜を使ったピザづくりなど
11月17日(土)~18日(日) 10:00~16:00	秋の里山フェスタ	野菜収穫体験、野菜を使った調理体験、ピザづくり、トラクター試乗体験など
1月12日(日)~14日(月・祝) 10:00~16:00	“新春” 里山まつり	野菜収穫体験、野菜を使った調理体験、ピザづくり、トラクター試乗体験など
毎月第1日曜日 4月~10月 10:00~17:30 11月~3月 10:00~17:00	グリーンファームの日	季節の野菜収穫体験、わくわく抽選会、ふるまいなど

かごしま環境未来館



かごしま環境未来館への申込は窓口・未来館ホームページ・往復はがき・FAX・Eメールにより受け付けます。

電話での申込は受付けておりません。対象は鹿児島市、日置市、いちき串木野市、始良市内在住か、鹿児島市に通勤・通学する方です。

●申込先 かごしま環境未来館 (〒890-0041 城西2丁目1番5号)

TEL:806-6600 FAX:806-8000 Eメール：kouza@kagoshima-miraikan.jp

日 時	イベント名	定員(対象)	料 金	事前申込
9月13日(木) 10:00~13:30	楽しい米粉クッキング	20人 託児あり 18歳以上	1人600円	~9月4日まで
9月15日(土) 10:00~13:00	昔ながらの手造りみそ講座	30人 託児あり 18歳以上	1人 1,000円	~9月5日まで
9月22日(土) 10:00~12:00	かごしま野菜でハロウィン Sweets	20人 託児あり 18歳以上	1人 1,000円	~9月12日まで

お知らせ

かごしま食育フェスタ 2018 を開催します！

「食」について、おいしく、楽しく学べるイベント「食育フェスタ」を今年も開催します。

親子で楽しめる“体験コーナー”や、新鮮な“農産物”、おいしい“食事”や“スイーツ”などなど、様々なコーナーがあります。試食も多数、ご用意しています。

家族でも、お一人でも楽しめるイベントですので、ぜひ、ご来場ください！

【日時】 12月1日(土)10:00~15:00

【場所】 ベルク広場
マルヤガーデンズ

【主催】 鹿児島市(協力:市内大学・鹿児島市食育推進ネットワーク)

【問い合わせ先】 鹿児島市保健政策課健康づくり係
〒892-8677

鹿児島市山下町11番1号
電話:099-803-6861 FAX:099-803-7026



クイズの答え：Q1→① Q2→②