

レッツ Let's 食育

「健康な食事」で元気に過ごそう!



食育推進キャラクター
でんこん丸

日本は世界でも有数の長寿国であり、この長寿を支える日本の伝統的な食事「和食」が注目されています。日本の伝統的な食事には長い年月をかけて人々の知恵によって育まれてきた食文化の良さがあります。また、季節ごとに旬の食べ物があり、地域ごとに産物があるという特徴があります。

こうした食文化の良さや食事の特徴を生かし、おいしく楽しく食べることでバランスの取れた食生活を送ることが「健康な食事」につながります。



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

● 主食・主菜・副菜とは



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

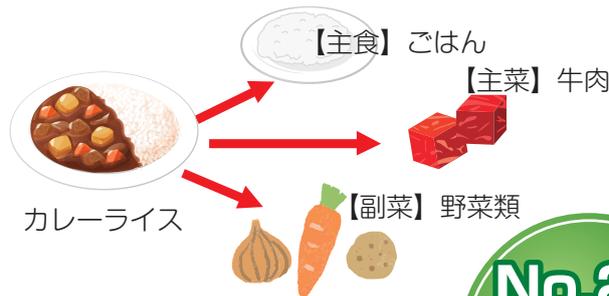
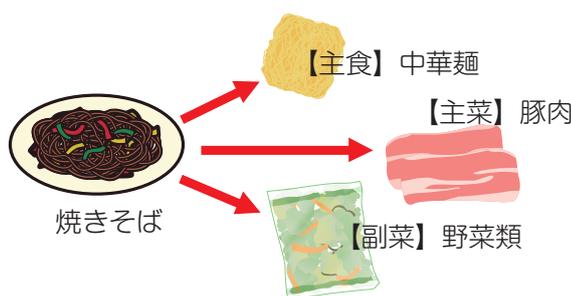


野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です。

このような料理も OK!

1 皿の料理でも、「主食」「主菜」「副菜」がそろっていれば OK です。



鹿児島市保健政策課 〒892-8677 鹿児島市山下町 11-1
TEL 099-803-6861 FAX 099-803-7026
URL <http://www.city.kagoshima.lg.jp/>



No.23
令和4年
9月発行

9月は食生活改善普及運動月間です！

毎年9月1日から9月30日は、全国で食生活改善普及運動月間の取組が行われています。

令和4年度は「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、食生活に関する個別テーマに沿って取組が推し進められています。

本市では、特に塩分のとり過ぎによる疾患の予防のため、「減塩」に関するテーマを中心に、保健センターなどの市施設で特設コーナーを設けて情報を発信しています。

また、市ホームページでも市の取組やレシピ集などを掲載していますので、ぜひ、ご覧ください。

【問合せ先】

鹿児島市保健予防課

Tel 099-803-6927



-2
おいしく減塩
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。



(昨年度の様子)

減塩レシピ

～鹿児島市食生活改善推進員協議会作成「食改さんのお手軽健康レシピ集」より～

※レシピ集は各保健センター等で配布しています(数に限りがあります)

《焼きなす ～ごまチーズソース～》(食塩相当量 0.2g)

【材料 (2人分)】

なす	150g
すりごま	大さじ 1/2
水	大さじ 1/2
A 濃口醤油	小さじ 1/2
粉チーズ	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2

【作り方】

- ① なすは竹串で皮を数か所刺し、グリルに入れ、転がしながら強火で皮が黒く焦げるまで焼く。なすが熱いうちに皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② ①を器に盛り、Aを混ぜあわせ、食べる直前にかける。



《きのこのじゃがバター》(食塩相当量 0.5g)

【材料 (2人分)】

じゃがいも	80g
バター	3g
しめじ	40g
エリンギ	40g
赤ピーマン	40g
玉ねぎ	40g
もやし	40g
オリーブ油	小さじ 1・1/2
塩	1g
こしょう	少々
リーフレタス	20g



【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、くし形に切り茹でる。茹であがったら熱いうちにお湯を切り、ボールに入れ、バターを加える。じゃがいもが崩れないように混ぜる。
- ② しめじは石づきを除き、小房に分ける。エリンギ、赤ピーマンは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。もやしはひげ根をとる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を炒め、塩・こしょうで味つけする。
- ④ ①を皿にのせ、その上に③をのせ、リーフレタスを飾る。

お知らせ

「第四次かごしま市食育推進計画」を策定しました

基本理念

「食を通じて、健康で生き生きと生活できる活力あるかごしま市の実現」

3つの基本目標を軸に、5年間（令和4年度～8年度）鹿兒島市の食育推進に努めてまいります。
生きる上で欠かすことのできない「食」をこの機会に皆さんも見直してみましよう。

基本目標2 「生涯を通じた食育の推進」

基本目標1 「幅広い知識で取り組む食育」



基本目標3 「持続可能な食を支える食育の推進」

お知らせ

第7回かごしま食育フェスタを開催します！

「食」について楽しく学べるイベント『食育フェスタ』を1年ぶりに開催します。
親子で楽しめる“体験コーナー”、新鮮な“農産物”などなど、様々なコーナーがあります。
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】 11月23日（水・祝） 11：30～17：00

【場 所】 天文館ぴらもーる・天文館本通り

【問い合わせ先】 鹿兒島市保健政策課健康づくり係 TEL：099-803-6861 FAX：099-803-7026



※新型コロナウイルス感染症の情勢を鑑み、内容の変更または中止となる場合がございます。

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。

なお、新型コロナウイルス感染症の情勢を鑑み、内容の変更または中止となる場合がございますので、詳しくは各問合せ先へお問い合わせください。

行ってみよう！「地産地消」



日時・場所	イベント名	内容	料金	主催・問い合わせ先
8～10月 川路ぶどう園 ①第1農園②第2農園	ぶどう狩り	農園でのブドウ収穫体験	100gあたり150円～ ※品種により料金が異なります	①TEL：090-4583-8022 (犬迫町8936) ②TEL：099-238-0130 080-2799-9908 (小野町4791) Eメール：aa@kawazi.com
11月13日(日) 10:00～15:00 都市農業センター	農林水産まつり	牛肉食べ比べセットなど市内産農林水産物の販売、収穫体験、牛の体重当てクイズなどのイベント等	無料 (飲食物等一部有料)	鹿児島市農林水産まつり実行委員会 (鹿児島市都市農業センター内) TEL：099-238-2666
12月4日(日) 10:00～15:00 吉田運動場・ 吉田文化体育センター	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 (飲食物等一部有料)	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7日(水)～ 8日(木) 10:00～16:00 イオンモール鹿児島	市内産農林水産物旬のキャンペーン	市内産農林水産物の試食宣伝・PR販売等	—	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18日(日) 10:00～15:00 みなと大通り公園	暮れの市	市内産農林水産物のPR販売、しめ縄づくり、寄せ植えづくりなどの各種体験等	無料 (飲食物等一部有料)	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
1月28日(土) 火の島めぐみ館	世界一桜島大根コンテスト	桜島大根の大きさや美しさを競うコンテスト	—	鹿児島市農政総務課桜島農林事務所 TEL：099-293-2349
1月28日(土)～ 2月23日(木・祝) 県内飲食店	桜島だいこんフェア	県内飲食店の参加店舗にて、桜島大根を活用したメニューや商品の提供等 ※1月28日・29日にオープニングイベントをベルク広場で行います	オープニングイベント： 無料 (飲食物等一部有料)	鹿児島商工会議所 TEL：099-225-9511

「かごしま環境未来館」で体験しよう！



かごしま環境未来館への申込は窓口・未来館HP・往復はがき・FAX・Eメールにより受け付けます。電話での申込は受け付けておりません。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:099-806-6600 FAX:099-806-8000 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
10月4日(火) 10:00～12:30	かごしまの秋をまるごと使ったおやつ作り	20人 託児あり 18歳以上	1人 1,000円	～9月24日まで
10月8日(土) 10:00～13:00	やさしくはじめるマクロビ料理	15人 託児あり 18歳以上	1人 1,000円	～9月28日まで
11月8日(火) 13:30～15:30	ぬか床 de ぬか漬け	15人 託児あり 18歳以上	1人 1,000円	～10月29日まで
11月26日(土) 10:00～13:00	郷土料理「豚骨」	12人 託児あり 18歳以上	1人 900円	～11月16日まで