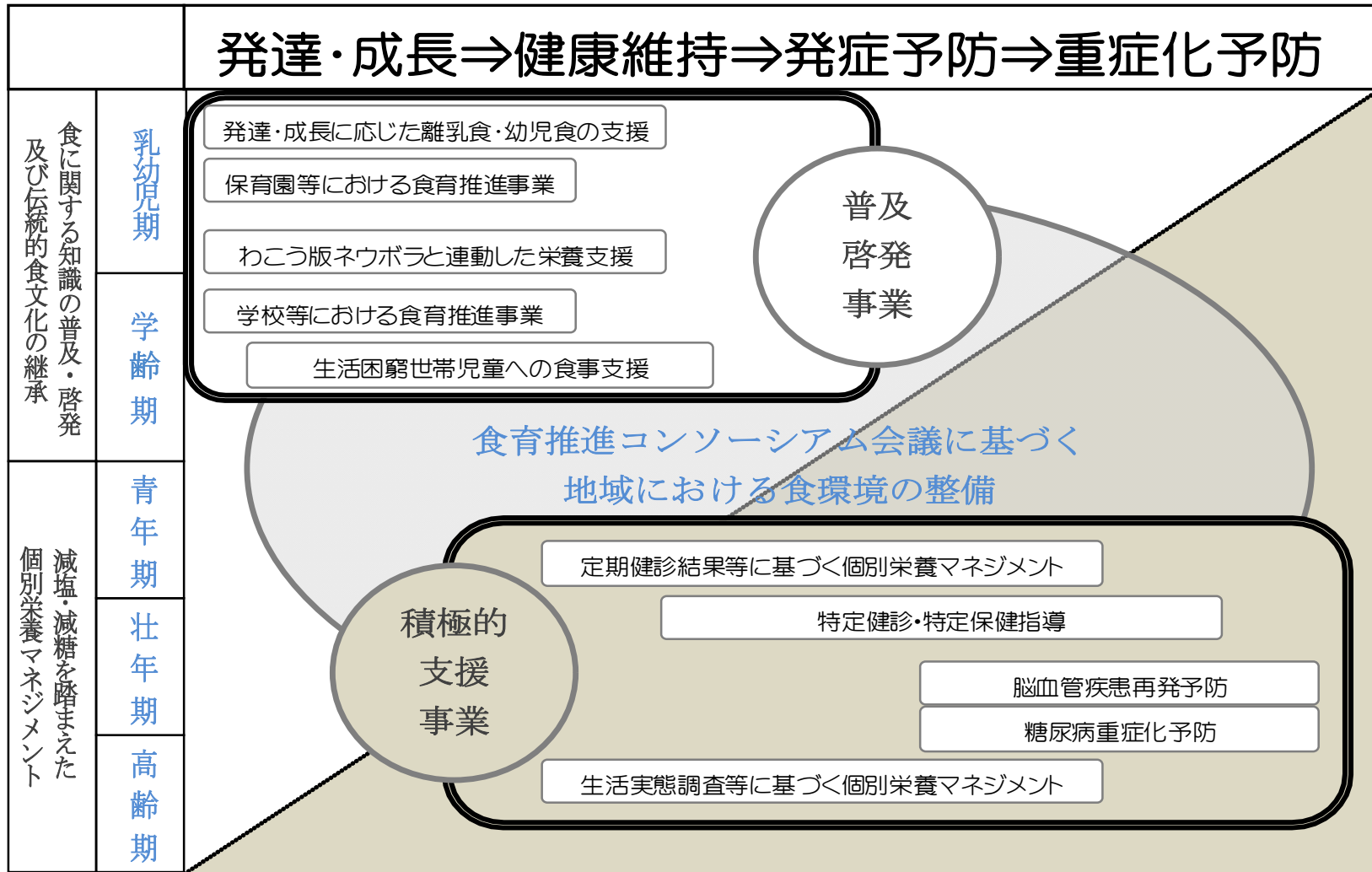


食育コンソーシアムを基幹とした 今年度の取組（報告）

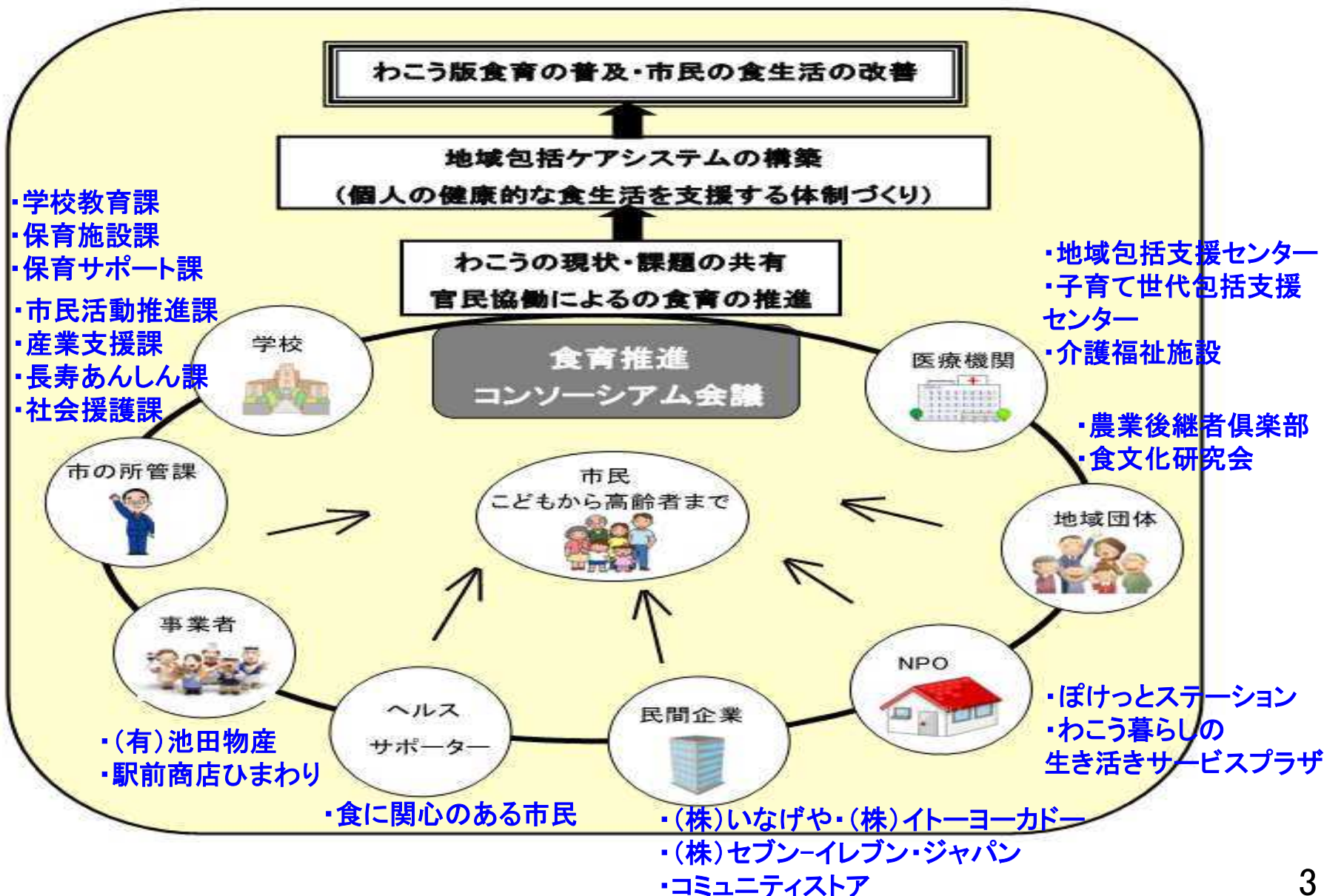
和光市保健福祉部健康保険医療課

地域における健康づくりの取組

➤ 食育コンソーシアムを基幹とした、地域における健康支援



食育推進コンソーシアム会議の設置



地域における食育普及

➤ 行政だけでなく、地域にて民間事業者との協働により実施

■ 紙面による周知

- ー 啓発チラシの制作
- ー 広報わこうに記事掲載

啓発チラシ

広報わこう6月号

(投函数 約40,000世帯)

■ WEBによる周知

- ー 市ホームページでの公表

■ 直接(対面)周知

- ー 保健センターでの相談受付 (成人対象)
- ー 各包括支援センターでの相談受付 (子育て世代・高齢者対象)
- ー コンソーシアム関係者、各拠点での情報発信 (わこう食育推進店の普及促進)
- ー 普及イベント (市民まつりでの一斉PR)

わこう食育推進店普及促進の取組(1/2)

➤ わこう食育推進店の実施概要

■ 目的

- ー市民の食生活の改善を図るため、減塩・減糖や栄養バランスがとれた食事をとれる食環境づくりを進める。
- ー健康情報の発信拠点として、市民の健康づくりを支援する。

■ 内容

健康に配慮したメニューや商品、健康情報の提供等に協力する店舗等を「わこう食育推進店」として登録・公表する。

■ 参加対象

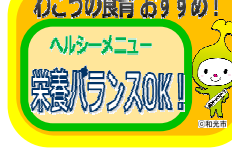
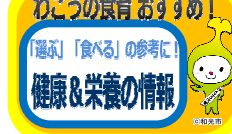
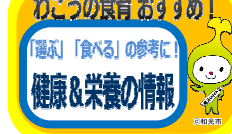
食育推進コンソーシアム会議に参加し、要件をみたす店舗等

- ー飲食店
- ー弁当店
- ースーパーマーケット
- ーコンビニエンスストア
- ー給食施設
- ーその他食品を販売提供する者



わこう食育推進店普及促進の取組(2/2)

登録基準及び交付マーク

<区分>	<登録基準>	<商品例>	<認定マーク>
①ヘルシー商品の提供 (単品料理、惣菜、 加工食品、菓子類、 飲料等)	ア) 減塩商品 □塩分を25%以上カット □1品あたりの食塩相当量0.5g以下 □食塩無添加	・減塩たらこ(塩分30%オフ) ・鯛入りかまぼこ(塩分35%オフ) ・減塩国産しょうゆ(塩分50%オフ) ・グリーンラベルハーバーコン(塩分30%オフ) ・天然だしパック(食塩無添加) 等	
	イ) 減糖・減脂 □糖類・脂質・カロリーを25%以上カット □糖類無添加	・カロリーハーフマヨネーズ(カロリー50%カット) ・低脂肪牛乳(脂質80%カット) ・無糖コーヒー、紅茶 等	
	ウ) 野菜たっぷり (1食あたり野菜使用量140g以上) *1	・野菜100%ジュース(1日分の野菜) 等	
	エ) 地産地消 (和光市農産物もしくは市内産使用の商品)	・市内産キャベツ 等	
②ヘルシーメニューの 提供 (定食、弁当等)	ア) バランス (主食・主菜・副菜そろい、1食あたり500~700kcal、 1食あたり野菜使用量120g以上)		
	イ) 減塩 (1人前あたり食塩相当量3g未満)		
	ウ) 野菜たっぷり (1人前あたり野菜使用量140g以上) *1		
	エ) 地産地消 (市内産使用のメニュー)		
③ヘルシーサードスの 提供	ア) オーダー □うす味対応 □量少なめ □調味料の別添え □ドレッシング、減塩調味料等が選択可		
	イ) インセンティブ設定 (内容)		
④健康情報の提供	ア) 健康や栄養に関する情報の掲示・設置	・減塩減糖レシピ ・買い方プログラムリーフレット 等	
	イ) 栄養成分表示 (3メニュー以上) (メニュー数 品) *2		

認定マークの実例(1/2)

➤ 健康に配慮した商品やメニューを市独自の基準で認定

ヘルシーメニュー <イトーヨーカドー>



ヘルシー商品 <いなげや>



認定マークの実例(2/2)

➤ 店頭での健康や栄養に関する情報の掲示・設置 スーパーマーケット

減塩減糖レシピ <イトーヨーカドー>

わこう版「食育」
おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩レシピ

☆魚のしよ☆

1人分あたり
(タラの場合、付け合わせ含む)
エネルギー：278kcal
たんぱく質：20.6g
脂 質：18.4g
食塩相当量：0.7g

◎作り方

- ① 魚の臭みをとるために、塩・プロックローは熱湯でゆぐ
- ② ①の魚の表面の水分をきく
- ③ フライパンにごま油を熱し
- ④ ③のフライパンにレモン汁を流してソースをからめる
- ⑤ 皿に盛り付け、プロックローを添える

メモ

★魚は、塩漬けではなく鶏肉や豚肉に代えて
★しょうがの香り、レモンはしさを活用する
★レモンには、魚臭さ

～毎月19日は「食育の日」～

わこう版「食育」
おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ

☆チンゲン菜の塩昆布和え☆

1人分あたり
エネルギー：32kcal
たんぱく質：2.1g
脂 質：1.2g
食塩相当量：0.6g

◎材料：(4人分)

チンゲン菜・・・(3株) 240g
にんじん・・・(1/2本) 80g
ほん酢しょうゆ・・・小さじ2
塩昆布・・・8g
かつお節・・・4g
ごま・・・大さじ1

◎作り方

- ① チンゲン菜は一口大に切りします。にんじんは短冊切りにします。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、チンゲン菜の前でゆで軽く水にさらします。
(電子レンジの場合、500Wで4分～4分半くらい加熱します)
- ③ 水気をしぼり、ほん酢しょうゆで和え、塩昆布、かつお節、ごまを加えて混ぜ合わせたら、できあがり！

メモ

★昆布とかつお節の旨み、ごまの風味でおいしく減塩！
野菜は旬の葉物野菜を使うと、野菜の甘みを感じられ、よりおいしくおすすめです。
★いつもの献立に手軽な副菜をもう1皿プラスして、満腹感と栄養バランスをアップしましょう。

～毎月19日は「食育の日」～ 作成：食育推進コンソーシアム会議(事務局 健康保険連合会)

コンビニエンスストア

買い方プログラム <セブン-イレブン>

**主食・主菜・副菜を組合わせた
オススメ栄養バランスメニュー**

毎日健康に過ごすためには、バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。下表のたて列のように主食・主菜・副菜をそろえて選びましょう。

	朝 食	昼 食	夕 食
主 食	セブンブレッド3枚入り 170kcal/枚	もち麦入り 梅こんふ 166kcal/個	白 飯 166kcal/並盛 190g
主 菜	こだわたまごのたまごサラダ 221kcal/90g 袋	さばのみぞれ煮 260kcal/袋	ハンバーグステーキ 285kcal/袋
副 菜	香汗ハートのコーンサラダ 126kcal/食	10 種類材のミックスサラダ 55kcal/食	たっぷりきのこのサラダ 156kcal/食

体に合わせた選び方のポイント

血圧を上昇させない選び方：塩分をカット おにぎり を白米に

血糖の上昇をゆるやかにする選び方：食物繊維のとれる副菜 をプラス

体の脂肪を増やさない選び方：からあげ → 照り焼きチキン

毎月19日（食育の日）に
食品売り場での試食提供を実施

コンビニ店頭での選び方、組合せ提案を
新たにスタートします。

食育普及の現状

- 計画見直しまでの3年で、食環境づくりを進め、市民への普及と減塩・減糖の実行度を高める。

2018年7月現在

コンソ参加事業者数

31

趣旨理解、ストラクチャー

推進店の登録数
ヘルシー商品の登録数

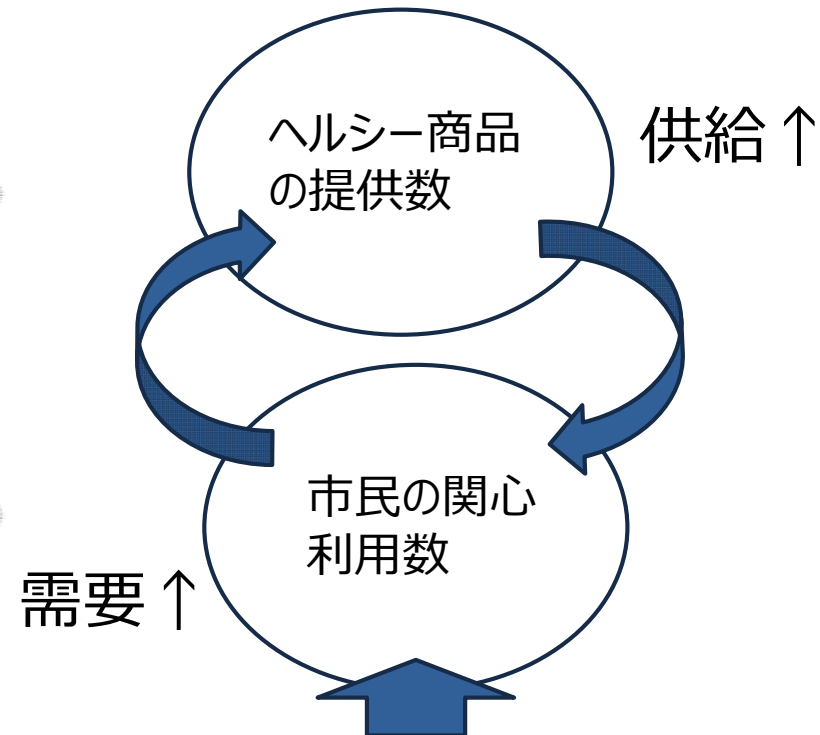
5ヶ所
—

事業の拡大状況

利用者数・売上げ数

認知度、反応
(店舗オーナー、店員への
ヒアリング含む)

把握方法の検証が必要



【ライフステージ・健康度ごとの取組】

- ・食に関する知識の普及・啓発
- ・個別栄養マネジメントでの活用

食育普及イベントの概要

➤ 食育啓発、認定マークのPRを集客力のあるイベントにて実施

- 【タイトル】 わこうの食育 普及啓発イベント（仮）
- 【目的】 食育の啓発・意識づけ、
食を切り口とした健康づくり実践のきっかけとする
- 【日時】 2018年11月11日（日） 10:00～15:00
- 【場所】 和光市保健センター
（市民まつり・健康フェア、4市健診キャンペーンと同時開催）
- 【主催・運営】 主催：和光市 保健福祉部 健康保険医療課
運営：和光市食育推進コンソーシアム
- 【内容】

4市の
「けんこう大使」
が集合！



1. 食の大切さ、健康への影響の伝達

自分の食生活の振り返り

・健康講座、食事相談等

2. 実践方法の認知、習得

具体的方法の提案

・減塩・減糖メニューの料理デモンストレーション
・各拠点での取組や商品の展示、PR
・各出店ブースでの認定マークのPR

わこう健康マイレージとの連動

➤ イベント参加者に市の独自ポイントの付与を検討



ポイントがたまる方法は以下のとおりです。
自分のできることから始めてみましょう！

(1)ウォーキング

① 1日3,000歩以上かつ1か月につき20日以上歩くことを3か月実施
4月～9月及び10月～2月の各期間で実施の歩数に対してポイント付与
(各期間20P、年2回まで 計40P)

② 1週間につき56,000歩以上歩くことを4月～9月及び10月～2月の各期間内実施
(各期間30P、年2回まで 計60P)

(2)市の保健事業への参加または市民の健康づくりへの協力

① 和光市国保特定健診受診 (10P)

② がん検診または歯周疾患検診 (それぞれ1回ずつ10P 計20P)

③ 集団健診結果返却説明会に参加 (20P)

④ 市以外が実施した健康診断の結果、検査結果等特定健診に相当するデータの提供 (10P)

⑤ ヘルスサポーター養成講座を修了する (20P)

⑥ ヘルスサポーターとして活動する(取り組まれる方は、専用のカードをお渡しします。)
【健康事業補助、自主活動(ラジオ体操、健康レシビ、ウォーキング)】(各20P)

⑦ その他市が実施する健康に関する事業のうち、年度毎に市が定めるものへの参加
(決まり次第、ホームページや広報わこうに掲載します。)

※①と④はいずれか1つにポイントがつきます(重複不可)。

(3)セルフモニタリング

市が定める様式に生活習慣等を記載するセルフモニタリングを行う。(30P)

★参加時に定めた目標を達成する

「わこう健康マイレージ事業参加申込書」記載の市が定める取組内容から目標を2つ選択し、達成する。(各100P)

ポイントをためる期間は → 平成31年2月28日(木)まで
● 参加者には体力測定会の案内を通知します。

埼玉県
コバトン健康マイレージ

埼玉県コバトン健康マイレージのポイントのため方や抽選・景品についてはホームページをごらんください。
こちら⇒ <https://kobaton-mileage.jp/>

