

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	秩父市
取組の名称	①適塩、フレイル予防に関する試食、レシピ配布 ②市報へ「よく噛んで食べること」について掲載
実施時期	6月
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	
取組内容	<p>①保健センターまつりにて、一般市民を対象に試食やレシピ等を配布し、「だし」を用いることで減塩に繋がるということ、食材に工夫をすることで手軽にたんぱく質摂取ができ、フレイル予防に繋がるということを普及啓発しました。</p> <p style="text-align: center;">【試食を配布する様子、配布した資料（一部）】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="539 1236 965 1529" style="width: 45%;">  </div> <div data-bbox="997 1236 1460 1529" style="width: 45%;"> <p><b>おいしく減塩する「6つのコツ」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①うまみを利用する こんぶ、かつおだし、煮干しなどからとる「だし」のうまみ、きのこ、干しエビ、などのうまみ成分を多く含む食材を使って調味でもおいしく！</li> <li>②汁物の具材はたっぷり 野菜やきのこ、海苔類などの具材をたくさん入れることで汁の量が足りる。</li> <li>③種類の汁は飲み干さない うどんやラーメン等、種類の汁を半分は残すだけで2～3割の減塩効果！</li> <li>④新鮮な旬の食材を使う 旬の新鮮な食材本来の味を生かすことで調味でもおいしく！</li> <li>⑤香辛料、薬味、酸味を効かせる わさび、マスタード、カレールウなどの調味料、レモンやゆず、梅干し、しょうが、しそなどの薬味、レモンやゆず、梅干しなどの酸味を加えることで塩味が少なくてもアクセントのある味に！</li> <li>⑥調味料はかけずにつける しょうゆやごま油は食前につけて、お皿に出してつけて食べることで調味料の使用量を減らせます。</li> </ul> </div> </div> <p>②市報に「よく噛んで食べること」には様々な効果があると掲載し、噛む回数向上の意識づけに繋がるよう周知しました。</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p><b>しっかり噛んで食べていますか？</b></p>  <p>6月は食育月間です。よく噛んで食べることには様々な効果があります。この機会に噛む回数を意識してみましょう！</p> <p>よく噛んで食べると…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 5px;">肥満予防</li> <li style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 5px;">虫歯予防</li> <li style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 5px;">脳の活性化</li> <li style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 5px;">消化を助ける</li> </ul> </div>