

【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	美里町								
取組の名称	広報誌による啓発								
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)	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>								
取組内容	<p>町発行の広報誌に掲載し、周知しました。</p> <p>https://www.town.saitama-misato.lg.jp/category/5-11-2-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0.html</p> <hr/> <p>毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です</p> <p>おいしく間食</p> <p>間食が習慣になっていませんか？ 間食をしたくなる主な原因は、朝食を抜いたり、昼食や夕食の炭水化物を減らすことによる食事量の不足といわれています。</p> <p>間食を食べるときは、食べる量・食べる物の内容・時間を意識しましょう。</p> <p>血糖値の上昇や脂肪の蓄積を抑えるためにも、間食を上手に選んで、生活習慣病を予防しましょう。</p> <p>【間食のとり方のポイント】</p> <table border="0"> <tr> <td>1. 間食は1日200kcalまでに</td> <td>食べたらしっかり動くことを習慣にしましょう。</td> </tr> <tr> <td>2. 袋菓子に要注意</td> <td>買い置きをしないで、小さいサイズを選びましょう。</td> </tr> <tr> <td>3. 食物繊維の多いものを食べる</td> <td>甘栗、焼き芋、ナッツ、果物、豆乳など。</td> </tr> <tr> <td>4. おやつは日中のうちに</td> <td>一番脂肪に変わりにくい時間帯は、15時頃です。</td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">問合せ＝住民保険課 健康推進係 ☎76-1366</p>	1. 間食は1日200kcalまでに	食べたらしっかり動くことを習慣にしましょう。	2. 袋菓子に要注意	買い置きをしないで、小さいサイズを選びましょう。	3. 食物繊維の多いものを食べる	甘栗、焼き芋、ナッツ、果物、豆乳など。	4. おやつは日中のうちに	一番脂肪に変わりにくい時間帯は、15時頃です。
1. 間食は1日200kcalまでに	食べたらしっかり動くことを習慣にしましょう。								
2. 袋菓子に要注意	買い置きをしないで、小さいサイズを選びましょう。								
3. 食物繊維の多いものを食べる	甘栗、焼き芋、ナッツ、果物、豆乳など。								
4. おやつは日中のうちに	一番脂肪に変わりにくい時間帯は、15時頃です。								