おいしく 楽しく 元気な香南市

第4期 香南市食育推進計画 ができました！

食育ってなあに？
さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

市民一人一人が健全な食生活を通して食の大切さを認識し、生涯にわたって健康で心豊かな充実した生活を送ることのできる地域づくりを目指し「第4期香南市食育推進計画（令和5年度～9年度）」を策定しました。

これまでの取り組みによる成果や現状を踏まえ、2つの基本目標を中心に、ライフステージに応じた食育を推進していきます。

こうなん元気

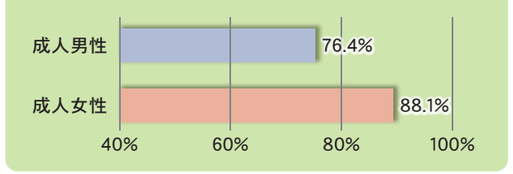
問い合わせ
▼
健康対策課
☎50-3011

香南市食育の歌
「おいしい笑顔」

これが 香南市の課題と現状

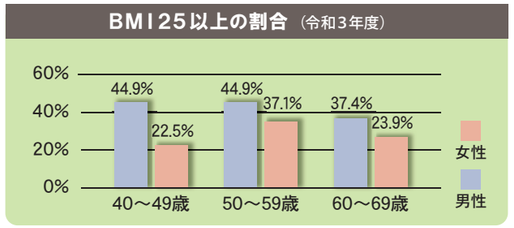
▶若い世代の栄養の偏り
▶生活リズムの乱れから朝食欠食

毎日朝食を食べている人の割合（令和3年度）



▶働き盛り世代の肥満

BMI25以上の割合（令和3年度）



▶高齢者の低栄養 など

2つの 基本目標

1 規則正しい生活習慣で元気な身体

- 「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、規則正しい食事により生活リズムを整えましょう
- 主食・主菜・副菜を基本に、バランスよく食べましょう
- 薄味を心がけましょう
- 健康維持のために、適度の運動をするように努めましょう
- かかりつけ歯科医院をもち、歯や口腔の健康管理に努めましょう

2 食体験で食を楽しむ、食でつながる

- 家族や友人と食卓を囲み、食事を楽しみましょう
- 地域の食に関するボランティアと交流しましょう
- 旬の地場産物を使った料理を食卓で味わいましょう
- 郷土料理や食文化を大切にしましょう
- 食品ロス削減に取り組みましょう

まとめ 今後の取り組み

食習慣の乱れによる働き盛り世代の肥満や生活習慣病の増加などの健康問題、若い世代の栄養の偏りなど、食に関する課題があることから、今後も食育の取り組みを継続していきます。

今年も行こう、今年は行こう、
特定健診

特定健診を受けよう！1

香南市のけんしんキャラクター「けんしんいくちゃん」

特定健診とは？
生活習慣病予防のために、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診として、40歳から74歳の国民健康保険加入者の方を対象に実施しています。

健康チェックが無料でできます！
毎年の受診が大切です！

健診内容	健診で分かること
問　診	現在の健康状態や生活習慣を確認
身体測定	身長、体重、腹囲を測定しBMIを計算
血圧測定	収縮期血圧、拡張期血圧
血中脂質検査	中性脂肪、悪玉・善玉コレステロール
肝機能検査	肝機能の状態
血糖検査	血液中の血糖値
尿検査	尿中の糖や蛋白の有無
腎機能検査	腎臓の働き

予約期間を過ぎていた…
空き枠があればご案内します。お問い合わせください。

時間が長くかかりそう…
予約制なので、スムーズに受けられます。

集団健診、個別健診のどちらでも受診できます。詳細は、健診カレンダーや5月に送付した特定健診受診券同封文書をご覧ください。

★12月末までに受診された方には健康年齢通知、集団健診会場では歯科相談・推定塩分摂取量測定の特典あり。詳しくは広報7月号をご覧ください。

市長写真館

"市長は走るよ どこまでも"

濱田豪太

外に出ると、辺りには新緑を輝かせる木々、色鮮やかな花々が目を楽しませてくれます。青空のもと、ランニングや散歩をするのは気持ちが良いですね。

4/20 デイサービスはっぴぃ訪問

野市町深渕にできたデイサービス。皆さん、のびのびと過ごしていました！

4/28 教育委員会委員任命式

亀川孝志さんに任命書をお渡ししました

4/30 どろめ祭り

4年ぶりに開催され、大勢の人でにぎわいました

5/10 RED HILL 1967 オープニングセレモニー

圧入技術の変化や、GIKENの最新の工法を知ることができる施設がオープン

香南市公式SNSで香南市の情報を配信中！
LINE　Face book　You Tube

栄養士のおすすめレシピ

■健康対策課 ☎50-3011

しいらのピカタ 夏野菜添え

〈1人分の栄養価〉エネルギー 188kcal
たんぱく質：10.4g　脂質：13.5g
カルシウム：32mg　塩分：1.0g

材料（4人分）

	しいら	4切れ
	塩コショウ	少々
	小麦粉	大さじ1
	卵	1個
	油	適量
	なす	2本
	オクラ	6本
Ⓐ調味料	みりん	大さじ1
	醤油	大さじ1
	酢	大さじ1

作り方

1. しいらに塩コショウをし、小麦粉を全体に薄くまぶす。フライパンに油を熱し、溶き卵をつけてしいらを焼く。
2. なすは1cm幅の輪切りにする。フライパンに油を熱して焼く。
3. オクラはゆでて、へたをおとし、半分に切る。
4. 皿に、ピカタ、なす、オクラを盛付け、Aの調味料をかけてできあがり。

ワンポイント
暑さに負けないように、酢を使った合わせ調味料で、食欲を増進させましょう。お好みで、ミョウガや小口ネギなど薬味たっぷりでお試しください。