

管理栄養士から
このキーワードを
あなたに!



保健推進課職員がリレー式で健康情報をお届けします。

野菜をとって健康生活!

～1日350g以上の野菜を食べましょう～

外食でも野菜が多く
入ったメニューを選ぼう



できるだけいろいろな
種類の野菜を食べる
よう心がけましょう



冷蔵庫に、そのまま
食べられる野菜を
常備しよう!

煮たり、炒めれば
かさが減るので、
たくさん食べられ
ます



野菜を食べよう!

野菜料理を
毎食1品は
とろう!



野菜を毎日食べる人は
半数以下?!

毎日元気で過ごすため
には十分な睡眠と運動、
バランスのとれた食事が
大切です。しかし、朝食
を食べなかったり、食事
をお菓子で済ませたり、
「ダイエット中だから」「忙し
いから」といつて毎日の食生活を
おろそかにしていませんか?

市では、平成24年度に「健康に
関するアンケート調査」を実施
し、その結果、特に若い世代に野
菜の摂取量が少ないことが分か
りました。20歳～50歳の男性のう
ち、40%～50%が「毎日食べるな
い」と回答。毎食摂取している割合
も、男女とも50歳以下で50%以下
という状況でした。

身体にいいとは知りながら、なか
なか食べられない野菜ですが、この
野菜には、ビタミン・ミネラル・食物
繊維など体の調子を整え、機能を
正常に保つなど大切な栄養素が含
まれています。

さらに野菜は、免疫力の向上や
皮膚・歯・骨などの強化を助ける働
きもあり、健康維持のためには、毎
日の食事に欠かすことができない
もののです。



これで
野菜
350g!

内訳: ホウレン草50g、ミニトマト20g、ゴボウ20g、
大根100g、玉ネギ30g、ニンジン20g、
モヤシ40g、キュウリ20g、ピーマン30g、
レタス20g

「食育の日」に
食生活を見直そう!

厚生労働省では生活習慣病を
防ぐための食事の目安として、野
菜を1日350g以上とること
を勧めています(1日5皿ほどに
なります)。

野菜には大きく分けて緑黄色
野菜と淡色野菜があり、1日に
とる野菜のうち120g以上を
緑黄色野菜、230g以上を淡
色野菜でとるのが理想です。ぜ
ひ「両手1杯分が1日の緑黄色
野菜、両手2杯分が淡色野菜の
量」と覚えてください。

毎月19日は「食育の日」。この
「食育の日」に普段の食事を少し
見直してみませんか。家族で食生
活のことを話し合ったり、少しで
も野菜を意識して食べる日にし
てもらおうといいですね。

(青山真希・黒田さとみ)

ブロッコリーの玉ネギみそかけ 89Kcal

【材料(4人分)】

- | | |
|---|--------------------------|
| A | 玉ネギ(みじん切り).....100g(中半分) |
| | みそ・黒酢.....各大さじ2 |
| | 蜂蜜.....大さじ1強 |
| | ブロッコリー.....400g(1個半程度) |
| | ミニトマト.....100g(5、6個) |

【作り方】

- ① Aをよく混ぜ、10～15分おいてなじませる。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむき、薄切りにする。耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで約2分加熱。
- ③ ミニトマトは半分切る。
- ④ 冷ました②と、③を器に盛り、①をかけて出来上がり。

毎月19日は食育の日です



「食育」とは?

生涯を通じて健全な食生活の実現、食文化の
継承、健康の保持が図られるよう、自らの食事
について考える習慣や、食に関するさまざまな知識と
食を選択する判断力を楽しく身につけるための学
習などの取り組みです。

主に小中学校で行われていますが、子どもたち
の成長の中で最も大切なのは、家庭内の食生活
のあり方です。家族みんなで食生活について少し
話し合ってみませんか?

子どもの教育・保育・ 子育て支援の新しい仕組み

子ども・子育て 支援新制度

平成27年度から本格実施が予定されている子ども・子育て関連3法※に基づく新制度です。

新制度について詳しく知りたい方は、内閣府少子化対策室HPをご覧ください。<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>

※子ども・子育て関連3法(平成24年8月成立)…「子ども・子育て支援法」「認定こども園法の一部を改正する法律」「関係法律の整備等に関する法律」のこと

国におけるこれまでの背景と課題

急 速な少子化の進行

子どもの減少が急速に進行。そのため、地域によっては保育所の統廃合などで、遠くの施設を利用したり、利用を断念したりしている実態があります。

子 ども・子育て支援が質・量ともに不足

都市部を中心に、全国的に保育所に入れない待機児童が多く存在します。一方で、子どもが減ってきたことで、近くに保育所がなくなってしまうような地域もたくさんあります。

地 域の実情に応じた提供対策が不十分

核家族化や高齢化、また地域のつながりの希薄化により、親が子育てをするときも、子どもが育つ上でも必要な、子ども同士や親以外のたくさんの人たちとの関わりが少なくなっています。



新制度が目指すこと

質 の高い幼児期の学校教育・保育の総合的な提供

幼稚園と保育所の良さを併せ持つ「認定こども園」の普及促進を目指します。

保 育の量的拡大・確保

待機児童の解消を図ります。具体的には、地域のニーズを踏まえ、認定こども園、保育所など施設の計画的な整備を目指します。

地 域の子ども・子育て支援の充実と継続

親子で相談や交流などができる地域子育て支援拠点の創出や、一時預かり、放課後児童クラブの充実を目指します。

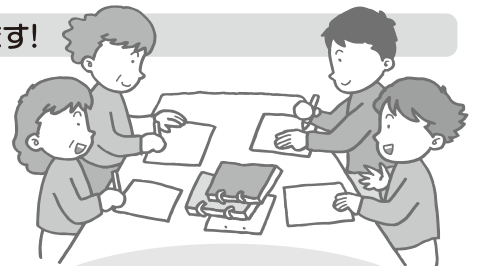
市の取り組み

新制度で市町村は、地域の保育需要をはじめとしたさまざまな子育て支援サービスのニーズを把握し、「子ども・子育て支援事業計画」を策定することとなっています。

本市においても、市内の子育て状況やニーズを調査・把握して、事業計画の策定を進めます。これら新制度に向けては、子育て支援に携わっている方などによる「石狩市子ども・子育て会議」を設置して、広く意見を聞きながら進めることとしています。

「石狩市子ども・子育て会議」の委員を募集します!

- 募集人数 2人
- 応募資格 市内に居住または通勤・通学する満20歳以上の方
- 開催予定 年3回程度、平日昼間
- 任期 H25/9/1～H28/8/31
- 申込方法 応募申込書に必要事項とリポート「市の子育て施策について」を記載し提出(郵送・ファクス・Eメール可)
※申込書は市役所子育て支援課、あい・ボード、市HPにあり
- 申込期限 7/31(水) 報酬等 報酬と交通費を支給
- 申込・問合せ 子育て支援課 ☎72-3631 ☎75-1340 ✉k-shien@city.ishikari.hokkaido.jp



子ども・子育て支援新制度の施行準備や進行管理を行うほか、子ども・子育て支援施策について審議します。