

# いきいき生活情報

## みんなで食育を実践しよう



今年の3月に市では印西市健康増進計画と印西市食育推進計画を一つにまとめた「第2次健康いんざい21」印西市健康増進・食育推進計画」を策定しました。

「めざす健康 大切にす  
る食 みんないきいきす  
こやか笑顔」を目標に市民のみなさんと一丸となって健康づくりや食育に取り組み、誰もが明るくいきいきとした笑顔で過ごせるまちづくりを進めていきます。

食育とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるもので、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。

食育は食に関する知識を学ぶだけではありません。地元の気候風土に興味を持ち、豊かな自然によって育まれる命の素晴らしさを知ることや、「食」を通じてコミュニケーションを図り、豊かな人間関係を築くといった「こころ」を育てるものでもあります。

また、食育は、市民一人ひとりが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするための重要なテーマであることから「平成25年印西市生活習慣と食育に関する調査」結果をもとに①「望ましい食習慣の実践」

取り組もうと、②「正しい知識で食品選択し選ぼうと」、③「豊かな食生活と食体験をつながらう」を三本の柱とし、それぞれ行動目標を定めました。

①▼朝食を毎日食べよう：1日3食の規則正しい食生活を実践していく。▼主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を心がけよう：自分自身の食生活を見直し、毎食栄養バランスの良い食事をとる。▼食と健康への関心を高め、健康的な食習慣を身につけよう：適正体重を維持しメタボリックシンドロームや生活習慣病を予防する。また、高齢者では低栄養に気をつける。

②▼野菜料理を1日5皿以上食べよう：必要な野菜料理を摂取している人は全体の約1割と少なく、毎食野菜をしっかりと食べるようにする。▼地元でとれた旬の農産物をおいしく食べよう：地元の旬の野菜を味わい地産地消を心がける。▼食の安心安全に関する理解を深めよう：食品を選択する知識を身につけて、食べ物に関心を持つていく。

③▼楽しい食事ですとつながり、共食を実践しよう：食を通じたコミュニケーションの充実を図る。▼食へ感謝し「もったいない」の心をもとう：好き嫌いをなくして、生産者や食へ感謝し「もったいない」の心を小さなうちから身につける。▼料理を通じた食体験をし食文化を知ろう：行事食

## 元気な食卓 222



### 車麩と大豆のトマト煮込み いろいろ食べて生活習慣病予防!

材料(4人分)

車麩4個、水煮大豆60g、玉ネギ1/2個、ベーコン3枚、カットトマト缶1/2缶、オリーブオイル大さじ1。  
【A】ドライオレガノ小さじ2/3、塩小さじ2/3、ケチャップ大さじ1と1/2、ウスターソース大さじ1/2。

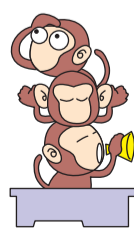
作り方

- ① 車麩はたっぷりのぬるま湯で軟らかく戻しておく。軟らかくなったら、良く水気をしぼり、8等分に切る(切った後もよく水気を絞っておく)。
- ② 玉ネギは薄くスライス、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、ベーコンを軽く炒める。次に玉ネギを入れ、しんなりするまで炒め、①の車麩を入れる。
- ④ ③の鍋にカットトマト、水煮大豆を加え、強火で煮立て水150ccを加える。煮立ったらあくを取る。
- ⑤ ④にAを入れて、汁気がほとんどなくなるまで中火で10分ほど煮詰める。

★1人あたりの栄養価

エネルギー 144kcal、たんぱく質 5.7g、脂質 9.2g、塩分 1.9g。提供…地区健康推進員のみなさん。

### こちら編集室



よく見よく聞き... 正しくお知らせ

秘書広報課広報広聴班

先日、市内の印西中学校野球部が、「第36回全国中学校軟式野球大会」に関東地区代表として初出場を果たしました。

全国大会では、各地方予選を勝ち抜いた25校が出場しており、1回戦で、東海地区代表の私立中学校に惜しくも負けてしまいました。選手のみなさんは、中学校生活の良い思い出になったのではないのでしょうか。選手および関係者のみなさん大変お疲れ様でした。

また、本紙7面では「秋のスポートシーズン到来」としてさまざまな観るスポーツ、やるスポーツを紹介しています。この機会にぜひ参加してみてくださいいかがですか。

私自身、ホッコリ出たお腹が気になっているので、本紙14面を参考に取組もうと思います。



◆優秀賞  
◆秋色の松虫寺(松虫)  
◆清水順一(栄町)

(評) 秋の色に塗りかえられた景色。季節の彩りを感じさせてくれる一枚。

### 印西市観光協会主催

### 第23回 ふるさと発見フォトコンテスト

## いんざいの原風景

