

2023年度 保健予防課（栄養・食生活・食育の実践）の事業実績について

① 栄養・食生活

ア. デジタルサイネージや SNS 等を活用した普及啓発

- ①FC 町田ゼルビア：6月～10月 電光掲示板への PR 画像掲出、アナウンス
- ②ASV ペスカドーラ町田：6月～12月 電光掲示板への PR 画像掲出・場内アナウンス
- ③神奈川中央交通：6月1日～6月30日 車内デジタル広告掲出
- ④東日本タクシー：通年 デジタル広告掲出
- ⑤丸井・モディ：6月1日～6月30日 デジタル広告の掲出
- ⑥SNS を活用した情報発信：通年 町田市公式「まちだの食のわ」Instagram・X（旧 Twitter）



<FC 町田ゼルビア電光掲示板 PR 画像の例>



<ASV ペスカドーラ町田電光掲示板 PR 画像の例>



<丸井・モディ デジタル広告 動画>



<神奈川中央交通 デジタル広告 動画>

イ. 食生活改善普及運動月間の取り組み

- ①パネル展示及びブリーフレット配布（6種類、各30～140部程度）：市庁舎1階イベントスタジオ、森のレストラン、レストランフレンズ
- ②1/3日分の野菜が摂れるサラダ麺の提供（総販売数 304食）：森のレストラン
- ③野菜摂取量の増加を啓発するPOP等の掲出：市庁舎コンビニエンスストア
- ④電光掲示板及びデジタルサイネージへの啓発画像の掲出：町田 GION スタジアム電光掲示板、町トレ、町田マルイ・モディ、東急リバブル

あなたの減塩タイプはどれ!?

食塩に含まれる「ナトリウム」は、生きていくうえで欠かせない栄養素です。しかし、日本人は食塩をとり過ぎていく傾向にあります。高血圧等の生活習慣病を防ぐために今日からできることを始めましょう。

START★

普段の食生活は
自炊・調理することが多い

はい → A
いいえ → B

はい → A
いいえ → B

はい → C
いいえ → D

A 外食でも上手に減塩しよう!
塩気の強い食品は減らす。減塩の調味料や食品の活用がポイントです。

B 「食塩分量表示」を確認しよう!
食塩分量表示を確認して、食品の選び方が分かります。

C おうちでできるポイントを紹介!
家庭の調理・食事は減塩の工夫がたくさんあります。

D 減塩の調味料・さらさらポイントを紹介!
減塩調味料や野菜肉・加工食品なども活用して、減塩生活を実現しよう!

A～Dについての解説は次のページへ

食事バランスを整えよう!

なぜバランスよく食べる必要があるの?
食べ物は私たちの体をつくり、維持するために欠かせないものです。同じ食べ物ばかりを食べたり、食事を抜く生活を続けていると、栄養バランスが崩れて体調に悪い影響を及ぼすこともあります。毎食毎食を気にすることも、さまざまな食材をまんべんなく、バランスよく食べることが大切です。

何をどれだけ食べれば、きちんと栄養するのは大変!
【栄養バランス】と聞くこと、難しい・管理が大変、と思うかもしれませんが、栄養バランスを整えるポイントは、まず、**主食・主菜・副菜**を揃えることです。食卓の構成に、この3つが揃うように意識すると、必要な栄養素をとることができます。

ケース! バランスのとれた食事を選んでみましょう!

次の①～③のうち、最も適切なバランスがとれている食卓はどれでしょうか。

①

②

③

①: 主食・主菜・副菜が揃っている。野菜の量を多く取れている。

②: 主食・主菜・副菜が揃っている。肉の量を多く取れている。

③: 主食・主菜・副菜が揃っている。野菜の量を多く取れている。

※ ①と③は、主菜・主菜・副菜に注目して考えると分かりやすいですよ。

答えは次のページへ

防災備蓄食品を確認しよう!

家庭備蓄の例 (1週間分/大人2人の場合)

主食	主菜	副菜・その他	必須品
<ul style="list-style-type: none"> 米 (2kg×2袋) 食パン (1kg×10個) カップ麺 (5個×5) 	<ul style="list-style-type: none"> 缶詰 (1kg×10個) パスタ (500g×10) 缶詰 (1kg×10個) 缶詰 (1kg×10個) 缶詰 (1kg×10個) 	<ul style="list-style-type: none"> 缶詰 (1kg×10個) 缶詰 (1kg×10個) 缶詰 (1kg×10個) 缶詰 (1kg×10個) 缶詰 (1kg×10個) 	<ul style="list-style-type: none"> 水 (20L×10) 電池 (20個) 懐中電灯 (10個) 非常用持ち出し袋 (10個)

災害時は、食水が不足したり、野菜不足に陥りやすくなります。栄養バランスが崩れると、体調不良や病気の原因になります。しかし、被災時であっても、適切な栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が保たれ、精神的安定と体力回復につながります。ぜひ、日常の食生活から、栄養バランスを整える習慣を身につけましょう。

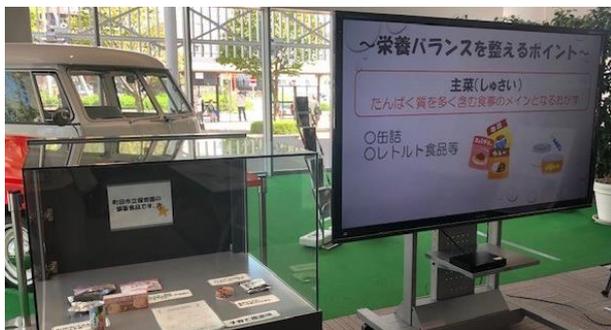
災害時にも栄養バランス!

4人家族なら...
上記の2倍の量を
めやすに用意しよう!

災害時のチェックリストを
家族全員で確認して
確認してきましょう!

※ 7月10日現在に最新の防災マップを参照してください (2023年9月現在)

＜町田市保健所保健予防課保健栄養係作成 オリジナルリーフレット例＞



＜市庁舎 イベントスタジオ＞



＜市庁舎 コンビニエンスストア＞



＜森のレストラン Cランチ＞



＜東急リパブル＞

② 食育の実践

ア. 6月の「食育月間」における庁内や民間企業等と連携した取り組み

- ①庁用車への食育月間ステッカー添付
- ②中央図書館児童コーナーに食育関連書籍を設置（図書館職員との連携）
- ③懸垂幕の掲示
- ④市民ホールレストラン・健康福祉会館へのぼり旗を設置
- ⑤SNS・デジタルサイネージによる啓発



<町田マルイ・モディのデジタルサイネージ、SNSでの発信>



<図書館コーナー ポスター>

イ. 町田市食育ボランティアの活動実績

内容	日程	場所	活動人数
食育クイズの実施	6月17日(土)～ 6月19日(月)	東急リバブル	7名
くらしフェア	7月28日(金)～ 7月29日(土)	町田市民フォーラム	5名
うどん作り	1月18日(木)	山崎保育園	3名
野菜クイズ、野菜スタンプ	1月27日(土)	放課後デイサービス シエル	3名
調理実習「パッククッキング」	2月4日(日)	子どもセンターまあ ち	7名
対話型鑑賞	2月6日(火)	生涯学習センター	4名

ウ. 市内の農家等と飲食店と連携した食や農業の理解を深める食体験事業の実施

開催日時：2023年7月26日(水) 10:30～13:20

開催場所：相原ブルーベリー農園、子どもセンターぱお

テーマ：町田の食を味わおう！～ブルーベリーの収穫体験&まちだランチ～

参加者数：9組20名(大人9名、子ども11名)

※3歳～中学生の子どもとその保護者



<収穫体験の様子>



<まちだランチ弁当>



<講話・クイズの様子>

エ. 民間企業や相模原市に加え、大学も参画した野菜レシピブックの作成・配布

【第3弾】

- ・ 配布期間：6月1日～6月30日
- ・ 配布数：13,900部（町田市内施設等 5500部）

【第4弾】

- ・ 配布期間：2024年1月30日～1か月程度
- ・ 配布数：19,470部（町田市内施設7,020部）



<レシピブック 第3弾・第4弾>