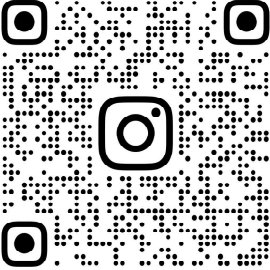


食育に関する Instagram 開設について

| | |
|---------------------|---|
| <p>目的</p> | <p>第4次旭川市食育推進計画に沿った食育を推進するため、旭川の食育に関する情報や重点テーマである、「朝食摂取率の向上」、「食塩摂取量の減少」、「野菜摂取量の増加」の実践に即したレシピの提案等の情報発信を行う。</p> <p>特に、20～30歳代の朝食摂取率は低い状況であるため、課題を有する市民と同世代である旭川市立大学短期大学部（食物栄養学科）の学生と連携し、朝食の重要性を啓発することを主目的とする。</p> |
| <p>投稿内容</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●旭川市の食育について（健康情報も含む） ●簡単朝食レシピ（旭川市立大学短期大学部学生作成動画等含む） ●野菜たっぷりレシピ ●減塩レシピ ●あさひかわ食の健康づくり応援の店の紹介 ●食育に関するイベント情報 ●協力企業からの情報提供 ●管理栄養士，栄養士，調理師免許関連情報（試験日等） など |
| <p>投稿頻度</p> | <p>週1回程度</p> |
| <p>ターゲット</p> | <p>20～50歳代の旭川市民（若年層及び働き世代）</p> |
| <p>運営</p> | <p>保健所保健指導課</p> |
| <p>アカウント 情報</p> | <div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <ul style="list-style-type: none"> ●名前 <u>旭川市保健所保健指導課</u> ●ユーザーネーム <u>syokuiku.asahikawa</u> <p>SYOKUIKU.ASAHIKAWA</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: fit-content;"> <p>👉 QRコードをスマートフォンで読み取ってみてください。</p> </div> |

（裏面投稿例）

【簡単朝食レシピ】

① 保健所作成



② 旭川市立大学短期大学部学生作成動画

【動画 QR コード】



<https://photos.app.goo.gl/YTLqCN88wyQEz6X6>

再生時間：1分10秒

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|-------|----------|-------|--------|----|-------|------|-------|-------|------|
|  <p>マグカップ オムライス</p>  | <p>材料</p> <p>ごはん 100g 玉ねぎ 20g ハム 20g ベジタブルミックス 20g ブロッコリー 3個 ケチャップ 大さじ2 マヨネーズ 小さじ2 卵 1個</p> | <p>卵にマヨネーズを入れる</p>  | <p>マグカップに材料を入れる</p>  | | | | | | | | | | | |
| <p>混ぜる</p>  | <p>ご飯の上に卵をかける</p>  | <p>ブロッコリーを乗せる</p>  | <p>完成🌟</p>  | <p>所要時間 10分</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>449 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>11.9 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>13.7g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>55.5g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>1.5g</td> </tr> </tbody> </table> | エネルギー | 449 kcal | たんぱく質 | 11.9 g | 脂質 | 13.7g | 炭水化物 | 55.5g | 食塩相当量 | 1.5g |
| エネルギー | 449 kcal | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 11.9 g | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 13.7g | | | | | | | | | | | | | |
| 炭水化物 | 55.5g | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩相当量 | 1.5g | | | | | | | | | | | | | |