

西神楽すこやかライフ

西神楽まちづくり推進協議会提案事業 Vol.7

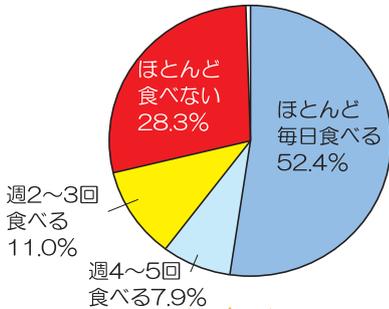
# 応援塾 2023



旭川市の栄養に関する **課題** を知っていますか？

## 朝食

令和3年度  
旭川市食育に関するアンケート調査結果



20~30歳代の  
約**3**人に**1**人が  
朝食をとる習慣がありません

まずは、簡単な食事からステップアップ！

**ステップ0**

まずは早起きで生活リズムの見直しを

**ステップ1**

1品だけでも何か口に入れてみましょう

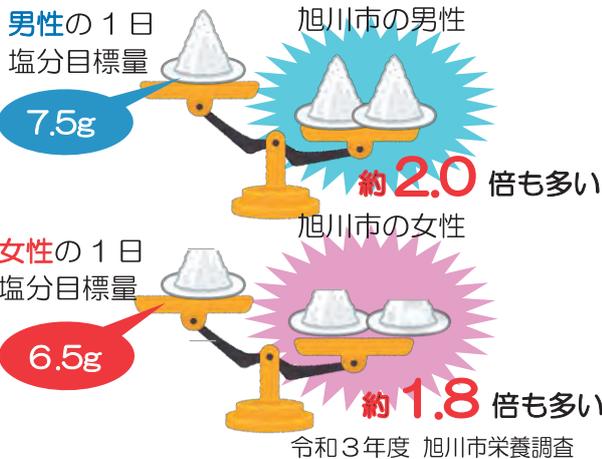
**ステップ2**

2種類以上組み合わせてみましょう

**ステップ3**

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

## 塩分



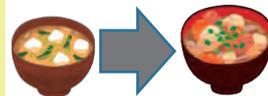
※大さじ1(18g)の塩分は  
濃口しょうゆで2.6g 減塩しょうゆで1.5g

## 今日からできる減塩の工夫

① 栄養成分表示で、食塩相当量を確認する

栄養成分表示 1食(Og)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

③ みそ汁などの汁物は具を多く、汁は少なめに



② 塩の代わりに酢やレモン、香味野菜、香辛料を活用



④ だしを効かせて薄味でも味わい深く





# 野菜

旭川市民1日の野菜摂取量は273g(令和3年度旭川市栄養調査)で国が目標としている350gには**77gも不足**しています。

## 野菜350gを食べるコツ

① 毎食 野菜を含む一品を



② 加熱して食べる



③ お手軽野菜を常備

洗ってそのまま食べられる



どちらも同じ100g!



おすすめ!

ダウンロード ↓



「おはよう」から10分で作れる簡単、おいしい、朝ごはんレシピ集(旭川市保健所作成)

## まちなか 保健室

西神楽市民交流センター(フリースペース内)では  
毎月10日・20日・30日 10:00~13:00(土日祝日、年末年始は除く)  
保健師が健康相談を行っています。予約により栄養士による栄養相談を受けることもできますので、ぜひご利用ください。

旭川市保健所保健指導課 ☎26-2397

## 報告

去るR5.9.10(日)の午後に西神楽まちづくり推進協議会で健康づくりイベントの「皆で防災ピクニック」を実施しました。

町内回覧板でチラシを配るなどし、お子様から大人の方まで51の方に参加いただきました。

あたたかい天気の中、西神楽のまちの中を楽しく歩いたり、減塩豚汁やマッシュマロなどを味わい、クイズをしながら健康や防災について学びました。

次年度も、楽しく誰でも安心して参加できる健康イベントを考えてまいりますので、ぜひご参加ください!



今後、西神楽地区限定のお知らせを通知しますので、ぜひアプリをダウンロードしてご利用ください。

暮らしのお知らせ

ゴミ

防犯

災害

除雪



通信にかかる費用については、利用者のご負担となります。

