

# ふきのとう苑 給食だより

令和 2年 1月 16日 (木)

※ 今月の給食だよりのテーマ ⇒ 「ふくしま “食の基本” について」です ※

利用者の皆様、こんにちは。1月になり、さらに冷え込みが厳しくなってきました。この季節特有のインフルエンザやノロウイルスなどの感染症予防に努めるのはもちろんの事、食事からの栄養摂取も大切になってきます。今回は、寒さに負けない体を作る為にも福島県の重点事業である「ふくしま “食の基本” 推進事業」の中のベジファーストについてご紹介します。ぜひ参考にして下さい。

☆ 「ふくしま “食の基本” について」 ☆

目的	食事バランスの乱れや若い世代の野菜摂取不足、塩分の過剰摂取が課題となっており、県民の食行動や栄養摂取状況の改善をする事により、生活習慣病の発症・重症化予防を図る。
ふくしま “食の基本” とは	バランスの良い食事「主食・主菜・副菜」＋「減塩」であり ・食事バランス改善の啓発と実践 ふくしま “食の基本” 推進キャンペーン ・食べ方の提案と実践 みんなで実践！「ベジファースト」推進事業 ・減塩のための食環境整備 「無意識の減塩」環境づくり推進事業 ・人材育成 ふくしま “食の基本” 推進のための人材育成事業
ベジファーストとは	野菜から食べる食べ方の事で、消化吸収に時間のかかる食物繊維が豊富な野菜から食べる事により、 ①血糖値の急激な上昇を抑える。 ②噛みごたえがあるので、よく噛むことによって満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ事ができる。 ⇒生活習慣病の予防・改善が期待できる!!
注意点	・糖尿病の治療中の方は、主治医への確認が必要です。 ・高齢で食欲のない方や、低栄養の心配がある方は、ベジファーストが適さない場合があります。
ポイント	①野菜料理から食べるようにしましょう。 はじめの一口だけでは効果は低くなります。野菜から食べればその後何を食べても良いわけではないです。バランスの良い食事が基本となります。 ②野菜の切り方や大きさ、加熱の工夫で噛みごたえアップ（咀嚼機能などに応じて） ・繊維に沿って大きめにカットする。 ・加熱し過ぎない。



出典 「福島県健康づくり推進課  
ふくしま “食の基本” 推進事業ホームページ」より  
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045a/hukusi-masyokunokihonnsuisinnziguyou.html>  
令和元年度相双地区特定給食施設等講習会資料より

※今月の給食だよりのテーマが気に入りましたか？

今後、取り上げて欲しいテーマ・質問等がありましたら、栄養士までお願いします。

◎ 掲示責任者 管理栄養士 力田 裕子