

課名 保健センター

令和3年度に実施した食育関連事業から1件紹介。

事業名	第3次射水市食育推進計画の普及啓発	計画上の 分類番号	I - 1 - ④ II - 3 - ①②
実施時期	通年	実施主体	保健センター
取組内容 目的 内容 結果	<p>心身ともに健康で、生涯にわたって生き生きと暮らしていくためには、乳幼児から高齢者まで、それぞれの年代に応じた継続的な食育の推進が重要である。そのため、第3次射水市食育推進計画の重点項目である、「ライフステージに応じた食育」を中心に、市民への普及啓発を行った。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・射水市食生活改善推進員を対象とした伝達講習研修会の実施（3回、食改100名）</li> <li>・各地区における食改伝達講習の実施（23回、371人）</li> <li>・いみずケーブルネットワーク「射水市ぱくぱくクッキング」の放映・周知（年4回）</li> <li>・射水市ホームページ「いみず食育ひろば」を開設</li> <li>・広報6月号に掲載</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>食改研修会の様子</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>「射水市ぱくぱくクッキング」LINE 配信</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>ホームページ「いみず食育ひろば」</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>令和3年度より LINE 配信にて住民へ周知開始。 視聴数が50件程度から150～200件程度に急増した。</p> </div> </div>		

# 食育関連事業取組状況記入票

課名 学校教育課

令和3年度に実施した食育関連事業から1件紹介。

事業名	とやま呉西圏域連携事業呉西圏域ブランド育成事業	計画上の 分類番号	I - 2 - ③ III - 7 - ①											
実施時期	令和3年11月24日、25日	実施主体	射水市給食センター、各小中学校											
取組内容 目的 内容 結果	<p>「とやま呉西圏域連携事業呉西圏域ブランド育成事業」において、圏域内の農産水産物を使った共通の献立を学校給食で提供し、「呉西」と特別感をだす「豪勢」をかけ、「呉西（ゴーセイ）な日！！」としている。令和3年度は11月24日、25日のいずれか1日に「呉西（ゴーセイ）な日！！」の特別給食を実施した。地場産食材を学校給食に使用することで、児童生徒のみならず保護者も地場産物に興味を抱くようになり、現時点及び児童生徒が成長した後の将来的な地場産物の消費拡大につながる事が期待される。</p> <p style="text-align: center;">献立表</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">月日</th> <th style="width: 10%;">献立名</th> <th style="width: 20%;">食材名</th> <th style="width: 60%;">産地</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11/24</td> <td rowspan="2"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ハトムギ入りしそごはん</li> <li>・ゴーセイなメンチカツ</li> <li>・枝豆サラダ</li> <li>・氷見うどん汁</li> <li>・6市ミックスゼリー</li> </ul> </td> <td>牛乳</td> <td>富山県</td> </tr> <tr> <td>11/25</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>米</li> <li>ハトムギ</li> <li>キャベツ</li> <li>玉ねぎ</li> <li>豚肉</li> <li>枝豆</li> <li>氷見うどん</li> <li>なし果汁</li> <li>りんご果汁</li> <li>りんご果肉</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>射水市</li> <li>小矢部市</li> <li>射水、高岡、小矢部</li> <li>射水、氷見、砺波、小矢部、南砺</li> <li>射水市</li> <li>氷見市</li> <li>射水市</li> <li>高岡、氷見、砺波、小矢部</li> <li>南砺市</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>			月日	献立名	食材名	産地	11/24	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ハトムギ入りしそごはん</li> <li>・ゴーセイなメンチカツ</li> <li>・枝豆サラダ</li> <li>・氷見うどん汁</li> <li>・6市ミックスゼリー</li> </ul>	牛乳	富山県	11/25	<ul style="list-style-type: none"> <li>米</li> <li>ハトムギ</li> <li>キャベツ</li> <li>玉ねぎ</li> <li>豚肉</li> <li>枝豆</li> <li>氷見うどん</li> <li>なし果汁</li> <li>りんご果汁</li> <li>りんご果肉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>射水市</li> <li>小矢部市</li> <li>射水、高岡、小矢部</li> <li>射水、氷見、砺波、小矢部、南砺</li> <li>射水市</li> <li>氷見市</li> <li>射水市</li> <li>高岡、氷見、砺波、小矢部</li> <li>南砺市</li> </ul>
月日	献立名	食材名	産地											
11/24	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ハトムギ入りしそごはん</li> <li>・ゴーセイなメンチカツ</li> <li>・枝豆サラダ</li> <li>・氷見うどん汁</li> <li>・6市ミックスゼリー</li> </ul>	牛乳	富山県											
11/25		<ul style="list-style-type: none"> <li>米</li> <li>ハトムギ</li> <li>キャベツ</li> <li>玉ねぎ</li> <li>豚肉</li> <li>枝豆</li> <li>氷見うどん</li> <li>なし果汁</li> <li>りんご果汁</li> <li>りんご果肉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>射水市</li> <li>小矢部市</li> <li>射水、高岡、小矢部</li> <li>射水、氷見、砺波、小矢部、南砺</li> <li>射水市</li> <li>氷見市</li> <li>射水市</li> <li>高岡、氷見、砺波、小矢部</li> <li>南砺市</li> </ul>											

# 食育関連事業取組状況記入票

課名 保険年金課

令和3年度に実施した食育関連事業から1件紹介。

事業名	みんな元気教室	計画上の 分類番号	Ⅱ - 4 - ④												
実施時期	令和3年5月～令和3年12月	実施主体	保健年金課・地域福祉課												
取組内容 目的 内容 結果	<p>&lt;目的&gt; 外出の機会が少ない高齢者等が自分の健康状態を理解し、フレイルを予防する行動をとることができるように支援する。また、必要な医療や介護サービス等につなぐ。</p> <p>&lt;実施方法&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1カ所×2回コースのフレイル予防講座（みんな元気教室）を、市内27地域振興会で4年かけて開催することを協議。</li> <li>・初年度として7地区の地域振興会（8カ所）と協議し、教室の日程や対象者の選定方法等について決定。</li> </ul> <p>&lt;教室内容&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保健師・管理栄養士・理学療法士によるフレイル予防等の健康教育</li> <li>・初回と5か月後の2回「フレイル度チェック」と「後期高齢者質問票」で健康状態の把握。その後参加者全員へ結果説明と個別相談</li> </ul> <p>&lt;実施結果&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実施回数：16回（8カ所×2回） ・参加人数：115名（延べ199名）</li> <li>・2回参加者：84名（75歳以上48名、75歳未満36名）</li> <li>・2回参加者（75歳以上48名）のフレイル度チェック結果：</li> </ul> <table border="1" data-bbox="399 1344 957 1534"> <thead> <tr> <th></th> <th>初回</th> <th>介入後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0個該当</td> <td>19名 (39.6%)</td> <td>31名 (64.6%)</td> </tr> <tr> <td>1～2個該当</td> <td>24名 (50.0%)</td> <td>16名 (33.3%)</td> </tr> <tr> <td>3個以上該当</td> <td>5名 (10.4%)</td> <td>1名 (2.1%)</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2回参加者（75歳以上48名）の介入後比較：</li> </ul> <p>体重：維持・改善48名（100%） 握力：維持・改善43名（89.6%）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域包括支援センター等との連携：6名</li> </ul> <p>&lt;評価&gt; フレイル度チェックの結果、75歳以上で1～2個該当者が半数いたが、介入後該当個数が減った者が多かったことや、介入後比較で体重や握力が維持・改善した者が多かったことから、介入により維持・改善が図られ、フレイル予防に繋がったと考えられる。</p>				初回	介入後	0個該当	19名 (39.6%)	31名 (64.6%)	1～2個該当	24名 (50.0%)	16名 (33.3%)	3個以上該当	5名 (10.4%)	1名 (2.1%)
	初回	介入後													
0個該当	19名 (39.6%)	31名 (64.6%)													
1～2個該当	24名 (50.0%)	16名 (33.3%)													
3個以上該当	5名 (10.4%)	1名 (2.1%)													

**『みんな元気教室』  
フレイル度チェック表**

ふりがな氏名  性別  男  女 生年月日 年 月 日 歳

住所  市 区 町 丁目 番 号

電話番号

<2回目> 実施日 年 月 日

項目	目標基準値	計測値	該当する項目
身長 (cm)			
体重 (kg)	質問票の「体重」		実際の値を記入
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	21.5～24.9		
筋肉量	標準～弱い	少ない・標準・多い	
握力(右) (kg)	男 28kg以上 女 18kg以上		
握力(左) (kg)			
5m歩行(通常) (秒)	5秒未満		
質問票 1-2 「健康状態」		瘦れやすくなった	
質問票 7-8-9 「運動・転倒」		体を動かすことが減った	
<b>フレイル度</b>	<b>心配なし 予備群 可能性あり</b>		

★ 目標はどのくらいできましたか？

0%  100%

できなかった  できた

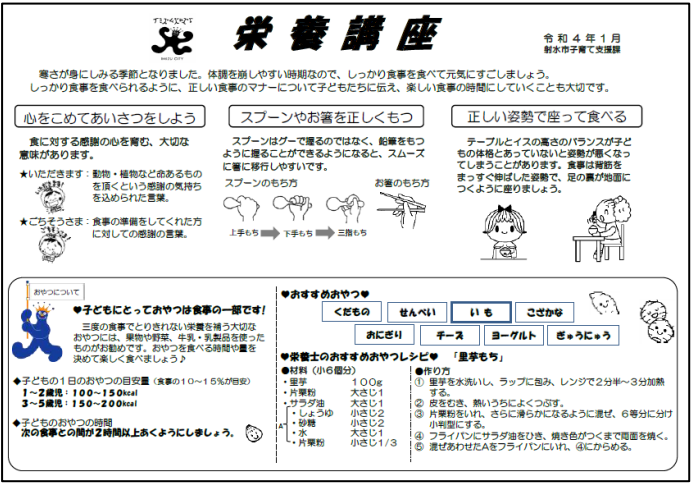
★ 元気でいるために今後実施していきたいこと！！

1. 運動 2. 食事 3. つながり(社会参加)

# 食育関連事業取組状況記入票

課名 子育て支援課


令和3年度に実施した食育関連事業から1件紹介。

事業名	子育て支援センター栄養講座	計画上の 分類番号	II - 5 - ③																								
実施時期	通年（月1回実施）	実施主体	子育て支援課																								
取組内容 目的 内容 結果	<p>支援センター利用者を対象に、離乳食のすすめ方やおやつについて、知識の普及を目的に、ミニ講義と個別栄養相談を実施しています。</p> <p>乳幼児期は食習慣の基礎をつくる大事な時期になることから、乳幼児期に身につけてほしい食習慣を月毎に選び、ミニ講義を行っています。ミニ講義は、新型コロナウイルスの感染状況により行えない月もありましたが、家族そろって食卓を囲み、食事のマナーを学び、楽しく食べる子どもを育てることを目的に実施しました。配布資料を使用し、具体的にわかりやすいように利用者へ説明しています。</p> <p>個別栄養相談では、子の月齢に応じた離乳食のすすめ方や、食事量、味付けについて個々に応じた情報の提供を行いました。参加者は、保育園入園前のお子さんが多く、「入園にむけ具体的な食事の進め方が聞けて良かった」、「コロナ禍で他のママと話す機会が減り、みんなどのように作っているのか知れて安心した」と言った声が聞けました。</p> <p>子育て支援センター栄養講座に参加してもらえることで、食に関する専門的な支援が行え、子どもの成長に応じた食事について学ぶ場になっています。</p> <div style="text-align: right;">↓ 配布資料</div> <div style="text-align: center;">↑ ミニ講話の内容一覧</div> <table border="1" data-bbox="375 1272 791 1608"> <thead> <tr> <th>実施月</th> <th>テーマ</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6月</td> <td>歯の健康</td> <td>歯と口の健康週間にちなみ丈夫な歯を作るために必要な栄養について</td> </tr> <tr> <td>7月</td> <td>食中毒の予防</td> <td>食中毒予防の3原則について</td> </tr> <tr> <td>10月</td> <td>朝食について</td> <td>朝食欠食の現状と朝ごはんの役割について</td> </tr> <tr> <td>11月</td> <td>和食について</td> <td>だしの種類、うま味物質について</td> </tr> <tr> <td>12月</td> <td>食べ物の働き</td> <td>赤・黄・緑の三色食品群を使って、栄養バランスのよい食事について</td> </tr> <tr> <td>1月</td> <td>食事のマナー</td> <td>食事のあいさつ、スプーンや箸の持ち方、食べる姿勢について</td> </tr> <tr> <td>2月</td> <td>おやつについて</td> <td>おやつの意義、回数、目安量、おすすめおやつについて</td> </tr> </tbody> </table> <div data-bbox="798 1456 1492 1937">  <p>令和4年1月 新水市子育て支援課</p> <p>寒さが身にしみる季節となりました。体調を崩しやすい時期なので、しっかり食事食べて元気に過ごしましょう。しっかり食事を食べられるように、正しい食事のマナーについて子どもたちに伝え、楽しい食事の時間にしていくことも大切です。</p> <p><b>心をこめてあいさつをしよう</b> 食に対する感謝の心を育む、大切な意味があります。 ★いただきます：動物・植物など命あるものを頂くという感謝の気持ちを込められた言葉。 ★ごちそうさま：食事の準備をしてくれた方に対する感謝の言葉。</p> <p><b>スプーンやお箸を正しくもつ</b> スプーンはグーで握るのではなく、鉛筆をもつように握ることができるようになると、スムーズに箸に移りやすいです。 スプーンの持ち方 お箸の持ち方 上手もち → 下手もち → 三指もち</p> <p><b>正しい姿勢で座って食べる</b> テーブルとイスの高さのバランスが子どもの体格とあっていないと姿勢が悪くなってしまいがちです。食事は呼吸をまっすぐ伸ばした姿勢で、足の裏が地面につくように座りましょう。</p> <p>●子どもにとっておやつは食事の一部です！ 三度の食事でもりきれない栄養を補う大切なおやつには、果物や野菜、牛乳・乳製品を使ったものがおすすめです。おやつを食べる時間や量を決めて楽しく食べましょう！ ◆子どもの1日の目安量（決まらず10～15%が目安） 1～2歳児：100～150kcal 3～5歳児：150～200kcal ◆子どものおやつ時間の目安 次の食事との間が2時間以上空くようにしましょう。</p> <p>●おすすめのおやつ ◆材料（小6個分） ・卵 100g ・片栗粉 大さじ1 ・カラシ油 大さじ1 ・しよゆ 大さじ2 ・塩 大さじ1 ・片栗粉 大さじ1/3 ◆作り方 ① 卵を太刀切し、ラップに包み、レンジで2分～3分加熱する。 ② 炭をむき、熱いうちによくつぶす。 ③ 片栗粉をいれ、さらに滑らかになるように混ぜ、6等分に分け小判型にする。 ④ フライパンにカラシ油をひき、焼き色がつくまで両面を焼く。 ⑤ 混ぜ合わせたAをフライパンにひき、6から始める。</p> </div>			実施月	テーマ	内容	6月	歯の健康	歯と口の健康週間にちなみ丈夫な歯を作るために必要な栄養について	7月	食中毒の予防	食中毒予防の3原則について	10月	朝食について	朝食欠食の現状と朝ごはんの役割について	11月	和食について	だしの種類、うま味物質について	12月	食べ物の働き	赤・黄・緑の三色食品群を使って、栄養バランスのよい食事について	1月	食事のマナー	食事のあいさつ、スプーンや箸の持ち方、食べる姿勢について	2月	おやつについて	おやつの意義、回数、目安量、おすすめおやつについて
実施月	テーマ	内容																									
6月	歯の健康	歯と口の健康週間にちなみ丈夫な歯を作るために必要な栄養について																									
7月	食中毒の予防	食中毒予防の3原則について																									
10月	朝食について	朝食欠食の現状と朝ごはんの役割について																									
11月	和食について	だしの種類、うま味物質について																									
12月	食べ物の働き	赤・黄・緑の三色食品群を使って、栄養バランスのよい食事について																									
1月	食事のマナー	食事のあいさつ、スプーンや箸の持ち方、食べる姿勢について																									
2月	おやつについて	おやつの意義、回数、目安量、おすすめおやつについて																									

# 食育関連事業取組状況記入票

課名 農林水産課

令和3年度に実施した食育関連事業から1件紹介。

事業名	チャレンジ農業体験	計画上の 分類番号	Ⅲ - 7 - ② Ⅲ - 9 - ②
実施時期	令和3年12月4日	実施主体	射水市農林水産課、JA いみず野青年部、JA いみず野女性部、射水市農業再生協議会
取組内容 目的 内容 結果	<p>市内の小学5、6年生45名を対象に、農作業体験を通じ農業を身近に感じてもらうことを目的として実施しました。</p> <p>JAのカントリーエレベーター施設等の見学や、ブロッコリーやネギの調整作業と袋詰め作業を体験し、作業終了後は、JA いみず野女性部お手製のお弁当をいただきました。</p> 		



## 食育関連事業取組状況記入票

課名 観光・定住課

令和3年度に実施した食育関連事業から1件紹介。

事業名	きときといみず大漁まつり	計画上の 分類番号	Ⅲ - 7 - ③
実施時期	R4.1.24～R4.1.30	実施主体	市（港湾・観光課）
取組内容 目的 内容 結果	<p>富山県アンテナショップ「日本橋とやま館」内のレストラン「富山はま作」及びバーラウンジ「トヤマバー」の協力のもと、射水市産の特選食材を使用したランチやディナー、特選おつまみを限定で提供し、射水市の上質な食の魅力や豊富な天然食材を首都圏に発信した。</p> <p>ランチは1週間で52食、ディナーは3日間で48食提供した。 アンケート結果より、きときといみず大漁まつりに対して満足と回答したものは48人中46人であった。</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">   </div>		

## 食育関連事業取組状況記入票

課名 環境課

令和3年度に実施した食育関連事業から1件紹介。

事業名	フードドライブ	計画上の 分類番号	Ⅲ - 9 - ①
実施時期	1回目 4月16日(金)～18日(火) 2回目 2月4日(金)～6日(日)	実施主体	市(環境課)、射水市社会 福祉協議会、アルビス
取組内容 目的 内容 結果	<p>食品ロス削減の取組として、家庭で余っている食品の寄付を募り、食品を必要としている福祉団体等へ無償で提供する「フードドライブ」を実施した。この活動は、アルビス株式会社と締結している包括連携協定に基づき実施する取組である。</p> <p>※フードドライブは食品ロスを減らすだけでなく、社会課題に対し17のゴールを設定しているSDGsにおいても「すべての人に健康と福祉を」「つくる責任 つかう責任」等、複数の課題に貢献する活動である。</p> <p><b>【提供者】</b></p> <p>1回目 137名 2回目 117名</p> <p><b>【提供食品数】</b></p> <p>1回目 1,286品 312.8kg 2回目 1,170品 199.8kg</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>		