

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	長浜市 長浜市健康推進課、長浜市健康推進員協議会
取組の名称	「減らしNa（塩分）さい!! 増やし菜（野菜）さい!」
実施時期	令和7年6月22日（日）
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	
取組内容	<p>【目的】長浜市では、全世代で塩分摂取量と野菜摂取量について課題となっています。このことから「減らしNa（塩分）さい!! 増やし菜（野菜）さい!」として野菜摂取増加と減塩啓発をしました。また、和食文化を伝えるとともに、近年、正しく箸や茶碗を持ってない児童が増えていることなどから、家族で正しい箸の持ち方を学ぶ機会としました。</p> <p>【対象】「湖北口腔健康フェスティバル」来場者。</p> <p>【啓発内容】</p> <p>○野菜啓発 野菜摂取量推定機「ベジチェック」にて野菜摂取量測定、今より野菜を1皿多く食べるよう啓発しました。</p> <p>○減塩啓発 水だしを推奨し、「だし」を利用して塩分マイナス2gの取組を啓発しました。水だしは、夏野菜を使った「野菜水だし」とかつお節と昆布の「和風だし」を展示しました。</p> <p>○豆つかみ 箸を使い、大豆を1分間で器から器に移動できる数を競いました。大豆の移動が難しい子にはカットスポンジを利用し、正しい箸の持ち方を啓発しました。</p>

