

栄養週間を知っていますか【食育コラム令和3年8月号】

栄養週間とは

日本栄養士会は2016年に「栄養の日(8月4日)」、「栄養週間(8月1日から8月7日)」を制定しました。

今年の実施期間は2021年8月1日(日曜日)から7日(土曜日)を中心とした、7月から8月となっています。

日本栄養士会では、「予防めし」として、「免疫機能を低下させない感染症の予防に役立つ食事」を発信されています。



「栄養の日・栄養週間」
特設サイト
QRコード

本市では、簡単にできるバランスのよい食事のとり方について取り組んでいます。

できることから始めよう！「プラス1」で簡単にバランスのよい食事

夏休みに入り、子どもたちだけで食事をする機会も増えてきます。少しの工夫でバランスのよい食事はもちろん、楽しい食事になるよう心がけましょう。

市販の惣菜などを上手に活用することで、時短につながり手軽にプラス1できます。

市ホームページでは、レトルト食品や冷凍食品、市販品の缶詰などを使ってアレンジしたレシピを分かりやすく動画にまとめています。包丁も火も使わないレシピもあるので、働き盛りで忙しい方や普段料理をあまりしない方にも実践していただけます。



カンタン！市販の惣菜を
上手に活用レシピ集
QRコード

惣菜やレトルト食品をそのまま使うのではなく、少しの工夫で食事のバランスがよくなります！

プラス1で、できることから始めましょう！

[問い合わせ先]

三田市健康増進課

TEL:079-559-6155