

食育ネットワーク会議 パネル展示

6月は「食育月間」です。毎月19日は「食育の日」です。啓発のため、各関係機関の平成29年度のいろいろな取り組みを、丸亀市役所1階ロビーで展示しております。

(展示期間：平成30年6月11日～6月19日)

市役所へお越しの際は、ぜひご覧ください。



丸亀市食育講演会

「何を」「どれだけ」「いつ」「どう」食べる？
～体内時計の視点から食や栄養を考える時間栄養学～

日時 平成30年8月10日(金)

午後1時30分～3時

会場 丸亀市生涯学習センター3階ホール

講師 早稲田大学教授
時間栄養学の第一人者
柴田 重信 氏



入場無料
申し込み不要

※講師プロフィール
早稲田大学先進理工学 電気・情報生命工学科 教授
学位 1976年 九州大学理学部理学部理学系
1977年 九州大学大学院理学部理学系理学博士
略歴 九州大学理学部助手、助教、早稲田大学人間科学部助教、教授を経て、
2003年以降

※講演内容
夕食は内容だけでなく食べるタイミングも重要だった！
体内時計が健康を左右する！
食べる時間考えれば、体調は整えられる！
今注目の時間栄養学をまじみましょう！



※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい。
主催 丸亀市食育ネットワーク会議・丸亀市
お問い合わせ先 丸亀市健康課(ひまわりセンター)電話0877(24)8806

ぜひ、お越しください。

切干大根

切干大根について
大根は根菜類の代表として、水分が豊富で繊維質も豊富な食材で、腸の働きがよくなる。消化が良く、大根の皮は栄養が豊富で食べるとよい。

切干大根の作り方
1. 大根を洗い、皮をむき、縦半分に切ります。
2. 縦半分に切った大根を、縦に4等分に切ります。
3. 切った大根を、塩水に漬けます。
4. 塩水から取り出し、水気を絞ります。
5. 乾燥機で乾燥させます。

切干大根の栄養成分
大根 100g
エネルギー 20kcal
たんぱく質 0.8g
脂質 0.1g
糖質 4.0g
食物繊維 1.0g
ビタミンC 10mg
ビタミンB1 0.02mg
ビタミンB2 0.01mg
ビタミンE 0.01mg
カルシウム 10mg
鉄 0.1mg
亜鉛 0.01mg
銅 0.01mg
マンガン 0.01mg
ナトリウム 10mg
カリウム 100mg
マグネシウム 10mg
リン 10mg
セレン 0.01mg
ヨウ素 0.01mg
コリン 10mg
ビタミンK 0.01mg
ビタミンPP 0.01mg
ビタミンB6 0.01mg
ビタミンB12 0.01mg
ビタミンD 0.01mg
ビタミンA 0.01mg
ビタミンE 0.01mg
ビタミンK 0.01mg
ビタミンPP 0.01mg
ビタミンB6 0.01mg
ビタミンB12 0.01mg
ビタミンD 0.01mg
ビタミンA 0.01mg

「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ
大人の献立作成
・野菜を1品追加しよう！
・野菜を2品追加しよう！
・野菜を3品追加しよう！
・野菜を4品追加しよう！
・野菜を5品追加しよう！
子どもの献立作成
・野菜を1品追加しよう！
・野菜を2品追加しよう！
・野菜を3品追加しよう！
・野菜を4品追加しよう！
・野菜を5品追加しよう！

ひじき

ひじきについて
ひじきは海藻類の一種で、食物繊維が豊富で、腸の働きがよくなる。また、鉄やカルシウムも豊富で、骨を強くする効果がある。

ひじきの栄養成分
ひじき 100g
エネルギー 100kcal
たんぱく質 1.0g
脂質 0.1g
糖質 20.0g
食物繊維 10.0g
鉄 1.0mg
カルシウム 100mg
ビタミンC 10mg
ビタミンB1 0.02mg
ビタミンB2 0.01mg
ビタミンE 0.01mg
ナトリウム 10mg
カリウム 100mg
マグネシウム 10mg
リン 10mg
セレン 0.01mg
ヨウ素 0.01mg
コリン 10mg
ビタミンK 0.01mg
ビタミンPP 0.01mg
ビタミンB6 0.01mg
ビタミンB12 0.01mg
ビタミンD 0.01mg
ビタミンA 0.01mg

「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ大作戦
毎食の料理に入れよう 切野菜