

8か月健診後の離乳食講習会

もやっています!



京都市の区役所・支所保健福祉センターでは、離乳食をスムーズに進めていただけるよう、4か月健診と8か月健診を受診された保護者の方を対象に、離乳食講習会を開催しています。8か月健診後に参加された方には、9か月頃から離乳食完了の頃までの食べやすいメニューの紹介や、大人の食事から赤ちゃんの食事を取りわけて作る方法、赤ちゃんの食べ方や飲み方の発達などについて、お話をしています。ぜひ、ご参加ください。

離乳食の展示 各月齢の1日の食事メニュー例を展示しています



9~11か月



12~18か月



1歳6か月~2歳



間食

赤ちゃんも一緒に参加できます!



保護者の方には、試食をお配りしています。



参加者には、カラーのレシピ集をお渡しします!



京・食育だより 第12号



「人」「家族」「地域」「世代」がつながり、
京都で生まれ受け継がれてきた
京(今日)の食を、明日へつなげていきましょう!



『食生活指針』～日ごろの食生活で取り組む10項目～

バランスの取れた食事を中心に、健康寿命の延伸や食料の安定供給、食文化の継承、食品ロスの削減などの環境に配慮した食生活の実現を目指した、農林水産省・厚生労働省・文部科学省が作成した指針です。ぜひ、毎日の食生活で取り組みましょう！

16年ぶりに
改定されました！

食事を楽しみましょう

**1日の食事のリズムから
健やかな生活リズムを**

**適度な運動と
バランスの
よい食事で、
適正体重の
維持を**

主食, 主菜, 副菜を基本に, 食事のバランスを

からだの調子を整える

副菜
野菜を使った料理

主食
ごはん・パン・麺類

エネルギーのもとになる

からだづくりのもとになる

主菜
魚や肉, 卵, 大豆製品を使った料理

**ごはんなどの
穀類を
しっかりと**

**野菜・果物,
牛乳・乳製品,
豆類, 魚なども
組み合わせて**

**食塩は控えめに,
脂肪は質と量を
考えて**

食べ過ぎ注意!

**日本の食文化や
地域の産物を活かし,
郷土の味の
継承を**

**食料資源を大切に,
無駄や廃棄の少ない
食生活を**

**「食」に関する理解を深め,
食生活を見直して
みましょう**

中食・外食は上手に活用しよう

忙しい毎日のなかで、スーパーやコンビニのお弁当、お惣菜を買ってきたり、外食や飲食店のデリバリーを利用する機会はありませんか？最近では、中食（なかしょく）という新しい言葉が生まれるほど、利用が増加しています。手軽で調理の手間は省けますが、高カロリーや高塩分、高脂肪なメニューが多く、野菜類が少ない傾向があります。「栄養バランス」や「適量」を意識して上手にメニューを選びましょう。

（*中食とは？市販のお惣菜やお弁当等調理済みの料理を家で食べること）

塩分の摂り過ぎ ここに注意!

市販のお惣菜は冷めてもおいしく時間が経っても食べられるように塩気、甘みが強い。

- 冷奴など塩分の少ないメニューを組み合わせる。
- 卵でとじるなど、薄味料理に変えて、半分にする。

エネルギーの摂り過ぎ ここに注意!

揚げ物は衣が厚く、お弁当のごはんは200g（コンビニおにぎり2個分）以上のものが多い。

- 揚げ物を食べすぎない。
- ごはんは自分の適量にする。
- 炭水化物を重ねて選ばない。（ごはん＆ラーメン、パン＆パスタなど）

野菜不足 ここに注意!

中食・外食ともに、野菜の使用量は少なくなりがち。

- 野菜100%のジュースを摂る。
- カット野菜やサラダを追加する。
- 次の食事で補う。

実践のためのワンポイントアドバイス

- 「主食」「主菜」「副菜」が揃うように組み合わせる
- 調理方法が重ならないように組み合わせを考える（揚げ物ばかりにならないなど）
- エネルギーや塩分など栄養成分表示を参考に食品を選ぶ

栄養成分表示を活用しよう

加工食品には栄養成分の量や熱量に関する表示がされています。食品選びの参考にしましょう。

栄養成分表示 [1本(200ml)あたり]	
エネルギー	65 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	4.0 g
炭水化物	6.3 g
食塩相当量	0.04 g

食の健康づくり応援店を 外食選びの参考に

食の健康づくり応援店とは、外食やお惣菜を利用する方が、ご自身の健康状態や希望に合わせてメニューが選べるよう取り組み、京都市に登録されたお店のことです。

野菜たっぷりメニューが
あります

塩分ひかえめメニューが
あります

特定原材料の
アレルギー表示を
しています

おもとなし
健康
きよつと
食の健康づくり
応援店