

3つの「わ食」を実践しましょう

6月は食育月間です。市民の皆さんが健全な食生活を送ることができるよう、市が推進する取り組みを紹介します。
 健康推進課(☎504-2290、☎504-2258)

新たな食育推進計画

今年3月、市は「第4次広島市食育推進計画」を策定しました。計画では、「健全な食生活を実践する市民を増やす」ことを目標に掲げ、引き続き3つの「わ食」(右記)の推進に取り組んでいきます。

「健全な食生活」とは、以下のような望ましい姿の食生活のことです

- ①栄養バランスが取れていること、
- ②規則正しく食事を取ること、③よくかんで味わって食べること、④食卓を囲んで家族などが一緒に食事をする、⑤無駄な食べ残しや廃棄をしないこと、⑥地場産や旬の食材を活用すること など



市HP ページ番号 39351



手軽にできることからやってみよう!

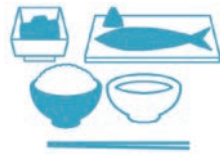


市食育推進マスコットキャラクター

ご存じですか? 3つの「わ食」



栄養バランスの取れた日本型食生活



ご飯を中心に、水産物や畜産物、野菜などを使った多様なおかずがあり、栄養バランスに優れた「日本型食生活」を実践することは、生活習慣病の予防につながります。

- 朝食・昼食・夕食を規則正しく食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえる
- 減塩に気を付ける



食卓を囲む家族などとの団らん



食卓は、特に子どもにとって、食事の楽しさを実感でき、食事のマナーなどを学べる重要な場です。地域などでさまざまな世代と食事することで、食文化や郷土料理の伝承にもつながります。

- 家族や友人と一緒に食事をする
- 箸の持ち方に気を付ける
- 「いただきます」などのあいさつをする



環境に配慮した食生活



食べ物や料理を作ってくれた人に感謝し、まだ食べられる物を捨ててしまわないようにすることや、地場産や旬の食材を使うことが、環境への負荷の軽減につながります。

- 計画的に食品を購入する
- 食べ切れる量の料理を作る・注文する
- 地場産や旬の食材を食べる

新型コロナワクチン

市では次のとおり4回目の接種を実施しています

4回目接種で使用するワクチン

ファイザー社製か武田/モデルナ社製のワクチンを使用します。

4回目接種の対象者

3回目接種から5カ月以上経過した次の人が対象です。

- 60歳以上の
- 18歳から59歳で①基礎疾患がある人、②その他重症化リスクが高いと医師が認める人

接種券の発行

対象者の区分に応じて次のとおり発行します。

区分	接種券の発行方法
60歳以上の	3回目接種の完了からおおむね5カ月が経過する人に発行
18歳から59歳で上記①か②に該当する	4回目接種を希望する人は、接種券の発行申請が必要です。申請方法・受付時期は市ホームページを確認してください

市HP ページ番号 279935



接種会場(5月30日時点)

医療機関と以下の集団接種会場*で接種を受けることができます。詳しくは市ホームページか接種券同封のお知らせを確認してください。

会場(所在地)	使用ワクチン	主な接種日
紙屋町シャレオ(西広場付近) (中区大手町一丁目地下街307号)	ファイザー	木・土・日
イオンモール広島祇園 (安佐南区祇園三丁目2-1 3階)	ファイザー	金・土・日
広島マリーナホップ (西区観音新町四丁目14-35)	モデルナ	金・土
日本通運(株)広島支店西広島倉庫 (西区草津港三丁目4-1)	モデルナ	金・土
アクロスプラザ高陽 (安佐北区深川五丁目30-38 2階)	モデルナ	金・土・日

*集団接種会場は接種の進捗状況などにより、増減することがあります

市HP ページ番号 217375



広島県新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター(☎513-2847、☎211-3006)

平成30年7月豪雨災害犠牲者追悼式の開催と献花台の設置

平成30年7月の豪雨災害から4年を迎えるにあたり、犠牲になられた方々に哀悼の意を表するとともに、復興への思いを新たにすため、追悼式を開催します。各会場には自由に献花できるよう献花台を設けます。(献花用の花を用意しています)

※入場制限を行う場合があります

※駐車場に限りがあります。公共交通機関をご利用ください

区	開催日	追悼式の時間と場所	献花台の設置時間	区政調整課
東	7/3(日)	10:30 東区総合福祉センター 3階大会議室	10:30~ 12:00	☎568-7703 ☎262-6986
南	7/6(水)	10:00 南区役所別館 4階大会議室	10:00~ 17:15	☎250-8933 ☎252-7179
安佐北	7/6(水)	8:00 安佐北区役所 1階ロビー	8:00~ 17:15	☎819-3903 ☎815-3906
安芸	7/6(水)	11:00 安芸区民文化センター 1階ホール	9:00~ 19:00	☎821-4903 ☎822-8069



うま味たっぷり! 枝豆ご飯

vol.18

Point

ひろしまそだちの枝豆は鮮度バツグン! 新鮮だからその味と香りを楽しめます。



材料2~3人分

米	2合
枝付き枝豆	1袋(200~250g)
だし昆布	10cm×10cm程度
塩	小さじ1

(レシピ提供: 市食農コーディネーター)

- 1 米は洗って分量の水に浸ける
- 2 枝豆を枝から外し、塩(分量外)をふって、よくもみ洗いをする
- 3 枝豆を3分ほどゆで、さやから豆を出す
- 4 1を炊飯器に入れ、だし昆布と塩、3のさやを入れ、炊く
- 5 炊き上がった後、さやとだし昆布を取り出し3の豆を加えて混ぜ合わせる

毎月第3日曜日は「ひろしま地産地消の日」(ひろしま産日)



市HP ページ番号 4872

