

【様式 1】

① 食育月間の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>埼玉県</p>																																																																																																																																					
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>草加市</p>																																																																																																																																					
<p>取組の名称</p>	<p>ヘルシー料理教室</p>																																																																																																																																					
<p>実施時期</p>	<p>令和5年6月</p>																																																																																																																																					
<p>取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）</p>	<p> <input checked="" type="checkbox"/>   <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </p>																																																																																																																																					
<p>取組内容</p>	<p>65歳以上の市民を対象とした、フレイル予防のための料理教室（栄養講話・調理実習・試食）を草加市食生活改善推進員協議会の会員とともに実施、9名参加。</p> <p>調理実習を実施したグループごとに試食し、3年ぶりに向かい合わせで共食することにより、参加者たちの交流が活発であったことが印象的だった。</p> <p>・栄養講話資料（一部分）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="523 1377 853 1859"> <p><b>低栄養の見つけ方</b></p> <p>●ここ半年で体重が2～3kg以上減った もし体重が 胸のサイズが着いていない、ズボンが つかない、お尻が、スカートがはくれない、履きにくい、履きにくい</p> <p>●BMIが18.5未満</p> <table border="1"> <tr> <td>身長</td> <td>体重</td> <td>BMI</td> </tr> <tr> <td>150cm</td> <td>42.0kg</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>160cm</td> <td>47.6kg</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>170cm</td> <td>53.9kg</td> <td>18.5</td> </tr> </table> <p>BMIは 体重と身長のパラメータと身長のパラメータを対比して算出する健康診断の指標です</p> <p>●血清アルブミン値が3.8mg/dl以下</p> <p>BMIからみた体重早見表</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>身長</th> <th>BMI 18.5未満</th> <th>BMI 18.5以上25.0未満</th> <th>BMI 25.0以上</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>130cm</td> <td>~2.7kg</td> <td>3.1kg~4.2kg</td> <td>4.2kg~</td> </tr> <tr> <td>135cm</td> <td>~3.0kg</td> <td>3.3kg~4.5kg</td> <td>4.5kg~</td> </tr> <tr> <td>140cm</td> <td>~3.3kg</td> <td>3.6kg~4.8kg</td> <td>4.8kg~</td> </tr> <tr> <td>145cm</td> <td>~3.6kg</td> <td>3.9kg~5.2kg</td> <td>5.2kg~</td> </tr> <tr> <td>150cm</td> <td>~4.1kg</td> <td>4.1kg~5.6kg</td> <td>5.6kg~</td> </tr> <tr> <td>155cm</td> <td>~4.4kg</td> <td>4.4kg~6.0kg</td> <td>6.0kg~</td> </tr> <tr> <td>160cm</td> <td>~4.7kg</td> <td>4.7kg~6.5kg</td> <td>6.5kg~</td> </tr> <tr> <td>165cm</td> <td>~5.0kg</td> <td>5.0kg~6.9kg</td> <td>6.9kg~</td> </tr> <tr> <td>170cm</td> <td>~5.3kg</td> <td>5.3kg~7.2kg</td> <td>7.2kg~</td> </tr> </tbody> </table> <p>目標とするBMIの範囲（18歳以上）</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年齢</th> <th>18歳以上</th> <th>20歳以上</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>20歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>25歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>30歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>35歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>40歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>45歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>50歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>55歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>60歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>65歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>70歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>75歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>80歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>85歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>90歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>95歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> <tr> <td>100歳</td> <td>18.5</td> <td>18.5</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div data-bbox="893 1377 1220 1859"> <p><b>栄養バランスよく食べるって？</b></p> <p>からだの調子を整える</p> <p>からだをつくるもと</p> <p>エネルギー源</p> <p>毎食3つをそろえることが栄養のバランスを整える近道です</p> <p>食事量の目安量 1食あたり</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>主食</th> <th>副菜</th> <th>主菜</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ごはん 中量1杯</td> <td>副菜 1杯</td> <td>主菜 1杯</td> </tr> <tr> <td>パン 8枚切り2枚</td> <td>副菜 1杯</td> <td>主菜 1杯</td> </tr> <tr> <td>めん類 1玉</td> <td>副菜 1杯</td> <td>主菜 1杯</td> </tr> </tbody> </table> <p>1日あたり</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>主食</th> <th>副菜</th> <th>主菜</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ごはん 中量1杯</td> <td>副菜 1杯</td> <td>主菜 1杯</td> </tr> <tr> <td>パン 8枚切り2枚</td> <td>副菜 1杯</td> <td>主菜 1杯</td> </tr> <tr> <td>めん類 1玉</td> <td>副菜 1杯</td> <td>主菜 1杯</td> </tr> </tbody> </table> </div> </div>	身長	体重	BMI	150cm	42.0kg	18.5	160cm	47.6kg	18.5	170cm	53.9kg	18.5	身長	BMI 18.5未満	BMI 18.5以上25.0未満	BMI 25.0以上	130cm	~2.7kg	3.1kg~4.2kg	4.2kg~	135cm	~3.0kg	3.3kg~4.5kg	4.5kg~	140cm	~3.3kg	3.6kg~4.8kg	4.8kg~	145cm	~3.6kg	3.9kg~5.2kg	5.2kg~	150cm	~4.1kg	4.1kg~5.6kg	5.6kg~	155cm	~4.4kg	4.4kg~6.0kg	6.0kg~	160cm	~4.7kg	4.7kg~6.5kg	6.5kg~	165cm	~5.0kg	5.0kg~6.9kg	6.9kg~	170cm	~5.3kg	5.3kg~7.2kg	7.2kg~	年齢	18歳以上	20歳以上	18歳	18.5	18.5	20歳	18.5	18.5	25歳	18.5	18.5	30歳	18.5	18.5	35歳	18.5	18.5	40歳	18.5	18.5	45歳	18.5	18.5	50歳	18.5	18.5	55歳	18.5	18.5	60歳	18.5	18.5	65歳	18.5	18.5	70歳	18.5	18.5	75歳	18.5	18.5	80歳	18.5	18.5	85歳	18.5	18.5	90歳	18.5	18.5	95歳	18.5	18.5	100歳	18.5	18.5	主食	副菜	主菜	ごはん 中量1杯	副菜 1杯	主菜 1杯	パン 8枚切り2枚	副菜 1杯	主菜 1杯	めん類 1玉	副菜 1杯	主菜 1杯	主食	副菜	主菜	ごはん 中量1杯	副菜 1杯	主菜 1杯	パン 8枚切り2枚	副菜 1杯	主菜 1杯	めん類 1玉	副菜 1杯	主菜 1杯
身長	体重	BMI																																																																																																																																				
150cm	42.0kg	18.5																																																																																																																																				
160cm	47.6kg	18.5																																																																																																																																				
170cm	53.9kg	18.5																																																																																																																																				
身長	BMI 18.5未満	BMI 18.5以上25.0未満	BMI 25.0以上																																																																																																																																			
130cm	~2.7kg	3.1kg~4.2kg	4.2kg~																																																																																																																																			
135cm	~3.0kg	3.3kg~4.5kg	4.5kg~																																																																																																																																			
140cm	~3.3kg	3.6kg~4.8kg	4.8kg~																																																																																																																																			
145cm	~3.6kg	3.9kg~5.2kg	5.2kg~																																																																																																																																			
150cm	~4.1kg	4.1kg~5.6kg	5.6kg~																																																																																																																																			
155cm	~4.4kg	4.4kg~6.0kg	6.0kg~																																																																																																																																			
160cm	~4.7kg	4.7kg~6.5kg	6.5kg~																																																																																																																																			
165cm	~5.0kg	5.0kg~6.9kg	6.9kg~																																																																																																																																			
170cm	~5.3kg	5.3kg~7.2kg	7.2kg~																																																																																																																																			
年齢	18歳以上	20歳以上																																																																																																																																				
18歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
20歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
25歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
30歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
35歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
40歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
45歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
50歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
55歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
60歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
65歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
70歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
75歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
80歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
85歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
90歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
95歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
100歳	18.5	18.5																																																																																																																																				
主食	副菜	主菜																																																																																																																																				
ごはん 中量1杯	副菜 1杯	主菜 1杯																																																																																																																																				
パン 8枚切り2枚	副菜 1杯	主菜 1杯																																																																																																																																				
めん類 1玉	副菜 1杯	主菜 1杯																																																																																																																																				
主食	副菜	主菜																																																																																																																																				
ごはん 中量1杯	副菜 1杯	主菜 1杯																																																																																																																																				
パン 8枚切り2枚	副菜 1杯	主菜 1杯																																																																																																																																				
めん類 1玉	副菜 1杯	主菜 1杯																																																																																																																																				

調理実習 (豚こま肉の角煮風・しらたきとツナの炒め煮)

