

笑顔つながるまち きよた 2022.3 清

【編集】清田区市民部総務企画課広聴係 ☎889-2018 FAX 889-2402 E kiyota.somu@city.sapporo.jp HP www.city.sapporo.jp/kiyota/
〒004-8613 清田区平岡1条1丁目2-1

／ 考えてる？ ／

食のバランス

健康で活力ある生活を送るためには、毎日の食事が大切です。今月の特集では、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事について紹介します。

ポイント
おいしく感染症予防！




細菌やウイルスから体を守る「免疫」には、たんぱく質、ビタミンなど多くの種類の栄養素が関わっています。さまざまな食材を食べて免疫力を高めましょう。

チェック
札幌市食生活指針




食を通じた健康づくりの指針をまとめたリーフレットを配布しています。

【配布場所】健康・子ども課健やか推進係 (2階12番窓口)

HPでも公開中



きよっちの？ なるほど！情報局

清田区マスコットキャラクター「きよっち」のイラストを名刺やイベント用チラシ、商用などに使用することができます。

事前に申請が必要ですが、個人での使用や町内会のチラシに使用する場合などは、申請不要です。イラストの種類や申請方法などは、下記でご確認ください。

問 地域振興課まちづくり調整担当 ☎889-2024

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/chiiki-shinko/kiyotchi/design_shinsei.html



その4

きよっちのイラストを使えるって知ってた？



使用例



名刺



ケーキ
(洋菓子のエル・ドール)

バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を そろえましょう

主食・主菜・副菜をそろえた食事は、体に必要な栄養素をとりやすく、望ましい食事の基本です。

主食

(ごはん・パン・麺類など)

エネルギーのもとになる
炭水化物を多く含みます



主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)

筋肉や血液のもとになる
たんぱく質や脂質を多く
含みます



副菜

(野菜・海藻・キノコなど)

体の調子を整えるビタ
ミンやミネラル、食物
繊維を多く含みます



忙しいときに
そろえる
コツ!

市販の総菜や缶詰、カット野菜など手軽に食べられる食品を用意しておく
と便利です。そのまま食べるだけでなく、アレンジしてもOK!

例) ひじきの煮物(総菜) → サラダ、サンドイッチ、五目ちらしに加える
焼き鳥缶 → 野菜炒め、チャーハン、親子丼に

市販の総菜や缶詰で
アレンジ!



主食・主菜・副菜は

3・1・2の割合で

主食3、主菜1、副菜2の割合に
なるように意識しましょう。栄
養素をバランス良くとること
ができます。

弁当箱に詰めると
おおよそのイメージを
つかむことができます

主食

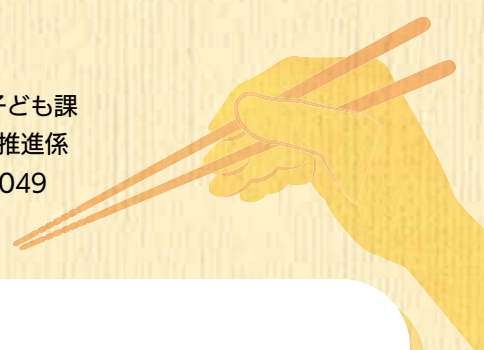
主菜



副菜

で健康な毎日を

問 健康・子ども課
健やか推進係
☎ 889-2049



≪意外と簡単!?!≫

バランスの良い食事

「ごはん、みそ汁、焼き魚、おひたし」といった和食の定食が、バランスの良い食事の分かりやすい例です。

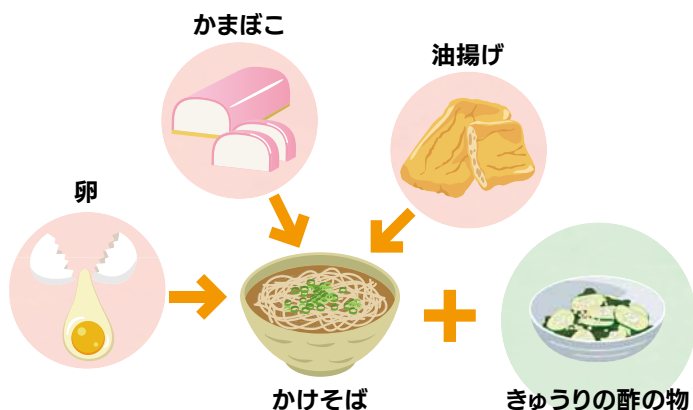
また、麺類や丼ものでも、組み合わせなどを工夫すると、バランスの良い食事になります。



バランスの良い食事例

そば

かけそば単品だと、主食だけの食事になってしまいます。卵やかまぼこ、油揚げなどのたんぱく質を多く含む食品(主菜)をトッピング。さらにきゅうりの酢の物など(副菜)をプラスすると、バランスが良くなります。



親子丼

親子丼単品だと、副菜が足りません。野菜をたっぷり使った具だくさんのみそ汁は副菜になります。冷凍野菜などをストックしておく、忙しいときにも便利です。



きよっち★ランチ

区役所3階の食堂では、毎月第3火曜日に、保健センターの管理栄養士が「主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事」としてレシピを作成した「きよっち★ランチ」を提供しています。詳しくはHPでご確認ください。

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/shokuiku/kiyocchi-lunch.html



楽しく、おいしく、健康にヘルシークッキング

食生活改善推進員協議会(通称 食改さん)の活動の中から、特におすすめのレシピを「ヘルシークッキング」としてまとめました。健康・子ども課(区役所2階12番窓口)で配布しています。食改さんの活動については、区民のページ6ページもご覧ください。





※費用の記載がない場合は無料で参加できます



けいじばん



保健福祉課福祉支援係

☎889-2041 FAX889-2703

■福祉バザー 当日

障がいのある方々が丹精こめて作った手工芸品、食品などを販売します

📅 4月4日(月)～8日(金)

9時～17時(8日は16時30分まで)

📍 区役所1階 ロビー



健康・子ども課健やか推進係

☎889-2049 FAX889-2405

■住民集団健康診査中止のお知らせ

3月14日(月)に区民センターで予定していた住民集団健康診査は、会場が新型コロナウイルス感染症のワクチン接種会場になったため、中止となります

■胃がん・大腸がん・肺がん検診

📅 4月13日(水) 9時～11時受け付け

📍 区役所2階 保健センター

📌 胃がん:50歳以上で原則偶数歳(2年に1回)

大腸がん:40歳以上の方(年1回)

肺がん:40歳以上の方(年1回)

📌 胃がん・肺がん:合わせて30人

大腸がん:40人

📌 胃がん(バリウム):1,100円

大腸がん(検便):400円

肺がん(胸部エックス線):無料(問診結果により喀痰細胞診が必要な場合は400円)

※一部、減免対象者あり(要確認)

※胃がん検診の金額が変更になりました(700円→1,100円)

📌 3月11日(金)～4月6日(水)に☎、FAXまたは

📍(住所、氏名、電話番号、希望の検診日・検診名を明記) 先着

📍 kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp

健康・子ども課子育て支援担当

☎889-2052 FAX889-2407

■ハロー！あかちゃん1さい 当日

1歳の赤ちゃんと保護者で交流します

📅 3月16日(水) 10時～11時30分

📍 区役所3階 健康増進フロア

📌 1歳のお子さん(第1子)と保護者

認定こども園にじいろ

(真栄2条1丁目11-20)

☎883-3044 FAX883-9547

■サンデーサロン 当日

日曜日の子育てサロンで楽しく遊びませんか

📅 3月27日(日) 10時～12時

📍 認定こども園にじいろ

📌 就学前のお子さんと保護者、これからお父さん・お母さんになる方



清田区の団体が表彰されました



札幌市防災表彰 清田第五町内会



地域での防災活動に率先して取り組み、模範となる活動を行う自主防災組織に対する表彰です

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどの予定が変更となる場合があります。その場合は、「区ホームページ」「子育て情報サイト・清田区のページ」でお知らせします。

広告



引っ越し ガイド

清 = 清田区役所で手続き 不要 = 手続き不要
 新 = 新住所地の役所などで手続き 持 = 手続きに必要な持ち物

▶ 住所変更・マイナンバーカードに関する手続きなどの窓口を臨時開設します

【休日開庁】 3月27日(日)、4月3日(日) 8:45~12:00
 【夜間延長】 3月28日(月)~4月1日(金)、4日(月) 19:00まで延長
 詳細は、全市版22ページをご覧ください

▶ 郵送でできる手続きもあります。詳しくは☎・HPでご確認ください



項目		窓口	清田区から市外へ転出	札幌市内・清田区内での転居
住民登録(住民票の異動)	戸籍住民課	1階 20~29番 ☎889-2030	清 転出先の住所を確認の上、転出届を提出 (転出前または転出後14日以内) 新 発行された転出証明書を持参して転入手続き ※ 転入・転居の届けの際は、マイナンバーカード・住民基本台帳カードをお持ちください	新 転入後14日以内に転入・転居届を提出 ※ 新住所は、番号(○番○号)、番地(○番地○)まで必要
印鑑登録			不要 転出届により自動的に廃止 (印鑑登録証を返還または自分で破棄)	不要 転入・転居届により自動的に住所変更
転校(小・中学校)			現在の学校から在学証明書・教科用図書給与証明書を発行してもらい、転出先の市区町村で手続き ※ 詳細は、教育委員会教育推進課(☎211-3851)までお問い合わせください	新 転入・転居届の提出時に発行される入校票(転入学通知書)と、現在の学校から発行される在学証明書・教科用図書給与証明書を転校先へ提出
国民健康保険	保険年金課	1階1番 ☎889-2061	清 脱退および被保険者証の返還 持 国民健康保険証	新 住所変更手続き 持 国民健康保険証
介護保険			清 被保険者証の返還 ※ 要支援・要介護に認定されている方は、受給資格証明書の交付を受けてください 持 介護保険被保険者証	新 転入後14日以内に住所変更手続き 持 介護保険被保険者証
後期高齢者医療制度			清 被保険者証の返還 ※ 道外へ転出される方は、負担区分等証明書の交付を受けてください 持 後期高齢者医療被保険者証	不要 転入・転居届により自動的に住所変更 ※ 被保険者証は後日自宅宛てに郵送
国民年金 加入者 受給者	1階2番 ☎889-2066	新 転出先の市区町村へ確認 ※ 第3号被保険者(厚生年金・共済年金の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者)は、配偶者の勤務先で住所変更手続き 新 新住所地を管轄する年金事務所か、市区町村にお問い合わせください	不要 転入・転居届により自動的に住所変更	
児童手当		清 受給事由消滅届の提出 新 転出予定日の翌日から15日以内に新たに申請	不要 転入・転居届により自動的に住所変更	
児童扶養手当 特別児童扶養手当	1階8番 ☎889-2037	新 住所変更手続き	新 住所変更手続き 持 手当証書など	
各種医療費の助成 (子ども・重度心身障がい・ひとり親)	1階7番 ☎889-2037	清 受給者証の返還 ※ 転出先で新たに申請する際、所得課税証明書などが必要な場合があります 持 受給者証	新 住所変更手続き 持 受給者証	
身体障害者手帳 療育手帳 精神障害者保健福祉手帳	1階5番 ☎889-2043	清 交通費助成を受けている方は、福祉乗車証などの返還(6番窓口へ) 新 住所変更手続き	新 住所変更手続き 持 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳	
特別障害者手当 障害児福祉手当 経過的福祉手当		新 住所変更手続き	新 住所変更手続き	
敬老優待乗車証 (70歳以上の方)	1階6番 ☎889-2040	清 乗車証(ICカード)の返還 持 乗車証 ※ (返還金がある場合)口座番号が分かるもの	不要 そのまま利用できます	

笑顔つなぐ

清田人

きよたじん

愛称は **食改さん**

食生活改善
推進員協議会

食を通じた健康づくりを
地域に伝えるボランティア
団体。区で開催する料理
教室など、さまざまなイ
ベントで活躍しています。

清田区食生活改善推進員協議会顧問

佐々木 知子さん

分区前の昭和51年から食生活改善推進員として活動。
清田区食生活改善推進員協議会会長のほか、札幌市食生活改善推進員
協議会会長を務め、45年以上にわたり市民の食と健康を支えている。



食改の活動を始めたきっかけ

食べることが好きだったからです。子どものころは体が弱く、両親が栄養管理などをしっかりして食事に力を入れてくれました。それが体づくりの基礎となっており、病気もせず元気に過ごすことができました。こういった経験もあり、食を通じた健康づくりについて皆さんに知ってもらいたいと思いました。



過去の活動の様子

印象に残っているイベント

食改では、ハウレンソウのポーラスターを使ったレシピの考案など、区の特徴に合わせた事業を行っています。中でも、ヘルシーなお弁当を作り、平岡公園までウォーキングしてお花見を楽しむ「健康行楽弁当&ウォーキング」は、緑が多く平岡梅林がある清田区ならではの、食と運動を合わせた画期的なイベントで、20年以上実施しています。やりがいがあるイベントです。



健康行楽弁当

長く続けてこられた秘訣は

これまで健康でいられたことが一番です。
食改は調理に関する事業だけをすると思っている人もいますが、実際は研修会などを通して食に関するいろいろな知

識を得ることができます。食改の活動が健康を見直すきっかけになるんです。

これからの展望

食を通じたフレイル予防や、フードロスを防ぐレシピの考案など、明確な目標を定めて取り組んでいきたいですね。また、冷凍食品やレトルト食品などをうまく取り入れながら、プラスアルファの健康づくりを考えていきたいです。時代に合わせて食改も新しく進んでいければ良いですね。ぜひ若い人にも参加してほしいです。

最後にひとこと

好き嫌いなく食べてみる、箸の持ち方を確認してみるなど、小さなことから食を見直すきっかけにしてみませんか。食の大切さを感じてくれたらうれしいです。

食改さんになりませんか



保健センターで開催する食生活改善推進員養成講座を受講してください。詳細は下記へ。

問 健康・子ども課 健やか推進係 ☎ 889-2049

広告

