

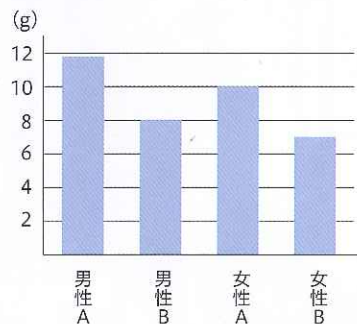
食から始めよう 健康づくり

誰もが気にしている健康。生涯にわたって健康な体をつくるためには何が必要でしょうか。

私たちの体は食べたものからできています。将来の私たちも、今食べているものから作られるのです。その将来を、笑顔のある暮らしとするために、毎日の食事への気配りを始めませんか。



私たちの食塩摂取量はA?B?



右表は一日の食塩摂取量です。AとB、どちらかが福井県の平均的な摂取量です。男性女性ともにAの方が多く摂取していますが、どちらもお判りでしょうか。長寿の県と言われている福井県ではありますが、答えはAです。Bについては、生活習慣病の予防のための目標とすべき摂取量です。意外かもしれませんが、男性で約4g、女性で3g多い食事が現状です。また、20歳代男性の約3人に1人が脂を多く使った料理を毎日食べると答えており、

脂肪から取るエネルギーの割合も適正を上回っています。食材も簡単に調理できるものが好まれ、肉の加工品や冷凍食品が上位にあります。野菜の摂取量については30歳代では全国平均を下回っており、目標摂取量に約100g足りていません。(国民および県民健康・栄養調査などより)

あなたは大丈夫? 生活習慣病

このまま塩分や脂肪分が多く、野菜不足の食事が続くとうなってしまうのでしょうか。

代謝が良い若いうちはまだ健康な状態でいられるかもしれませんが、しかし、その食習慣が根付き、代謝が衰えてきたころには、高血圧や心疾患、糖尿病などの生活習慣病になってしまいます。

現状でも、坂井市国民健康保険医療費の約4割は生活習慣病で占められています。さらに各疾患は要介護の原因へ

とつながっていきます。

食から始めよう 健康づくり

生活習慣病は、日々の習慣の積み重ねによって発症し、重症化していきます。つまり野菜を取る、減塩に心掛ける、体を動かすなど毎日の生活を改善することが予防につながっていきます。

坂井市では生活習慣病を予防するため、次の3つの項目を推奨しています。

【プラスマイナスチャレンジ】

- ①野菜を1日1皿多く食べる
- ②塩分を1日3g減らす
- ③1日10分の運動を続ける

今回は食事から健康づくりを考える、①と②について紹介します。

できることから始めよう
プラスマイナスチャレンジ
〜プラス野菜編〜



塩分を体外に排出したり、血圧の上昇を防ぎます。

野菜は1日350g
目安は小鉢5皿分

なぜ野菜を取る必要があるんだろう?
野菜よりも白米や肉、魚のほうが好きだから、十分に野菜を食べないという人もいます。野菜も肉も白米も同じ栄養が含まれているから、それで良いかもしれない。しかし、肉には肉の良いところがあるように、野菜には野菜の良いところがあります。

生活習慣病予防に一役
野菜のチカラ

野菜は低エネルギーでありながら効率よく栄養を摂取することができます。また、血糖値の急激な上昇を防いだり、余分なコレステロールや

野菜の必要量は1日350gを目標にすると良いと言われています。野菜の小鉢や具だくさん汁物は、1皿で70gの野菜を取ることができます。1日5皿、サラダやおひたし、煮物などで野菜の種類もいろいろ組み合わせながら楽しい食事をしましょう。

心掛けが大切
意識的に野菜を取ろう

①日本型食生活を心掛けましょう

②カレーや麺料理、汁物は野菜をたっぷりと
ビーフカレーを野菜カレーに変えれば140gもアップに。ラーメンも野菜ラーメンに変えることで70gアップになります。

③調理で工夫してみよう
野菜は熱を入れるとかさが減り食べやすくなります。電子レンジを利用すると手軽に行えます。
また時間があるときに下ごしらえをして冷凍しておくことで、必要な分だけ使えます。

④コンビニで野菜をとる
おにぎりやパスタを買う時に、野菜のおかずをもう一品。またパンならサンドイッチや調理パンを、弁当は野菜が多いものを選びましょう。

料理でチャレンジ 野菜たっぷりレシピ

ハウレンソウの塩麹炒め



【材料】(4人分)

ハウレンソウ	200g
ベーコン	100g
しめじ	1パック
ニンジン	40g
塩麹	大さじ1

- 【作り方】
- ①ハウレンソウは7~8cmくらいに切り、しめじは小房にわけ、ニンジンは千切りベーコンは2cm幅に切る。
 - ②フライパンでベーコンを炒め、皿に取り出す。
 - ③同じフライパンでニンジン、ハウレンソウ、しめじの順に炒め、②を加え、塩麹で味をつける。

ほうれん草には
カロテンなど栄養満載!
「野菜が足りないかな?」と
思ったときの、おすすめ
の一品です

市食生活改善推進委員
たけうち なおみ
竹内 直美さん



【栄養成分】(1人分)

エネルギー	126kcal
タンパク質	5.3g
脂質	10.0g
塩分	0.8g

できることから始めよう
プラスマイナスチャレンジ
〜マイナス塩分編〜

塩分の取り過ぎは 高血圧の主な原因

塩分は人の体にとって必要不可欠な栄養ではあります。が、多く取り過ぎると高血圧になります。血管にかかる高い圧により、全身の血管や心臓、腎臓に負担がかかり、動脈硬化を起こします。このもろくなった血管が破れたり詰まったりすることで、脳卒中や心筋梗塞を引き起こし、寝たきりの原因などになっていきます。

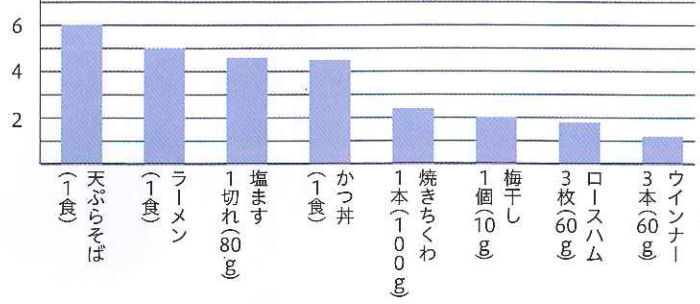
食事を取れば 塩分も取ることに

加工食品や外食をはじめ、漬物、干物やラーメンなどの汁やスープ類には塩分は多く



含まれます。みそやしょうゆ、ソースなど調味料にも含まれているので、使いすぎないように気を付けましょう。

食品に含まれるおおよその塩分(g)



気張らず挑戦 減塩の食事

さまざまな食品に入っている塩分を一度に大幅に減らすことは難しいかもしれませんが、けれども少しずつでも減塩しませんか。

- ①まず一口食べてみる
お惣菜を食べる前から調味料をかけていませんか。まずは一口だけでも食べてみましょう。
- ②薬味、酸味、辛味を使う
物足りないときは、塩分で補うのではなく、ねぎ、大根おろしなどの薬味や、レモンやとうがらしなどで味を楽しみましょう。
- ③塩分の少ないものを選ぶ
加工食品などを買う場合は、栄養成分表示を参考にしましょう。
- ④「かけず」に「つける」
しょうゆやソースはかけて食べるより、つけて食べるほうが塩分摂取量が少なくなります。

料理でチャレンジ 減塩レシピ

豚肉のポン酢炒め



【材料】(4人分)

豚こま切れ	200g
酒	大さじ1
タマネギすりおろし	大さじ1
ニンニクすりおろし	1/2かけ分
片栗粉	大さじ1
タマネギ	120g
ニンジン	1/3本
ポン酢	大さじ3
みりん	大さじ1
ごま油	小さじ1
バター	小さじ1

【栄養成分】(1人分)

エネルギー	135kcal
タンパク質	11.1g
脂質	5.6g
塩分	0.9g

市食生活改善推進委員
みなみで 南出 眞代さん

塩分を控えても、
ポン酢がおいしい味を引き出してくれます。一度
お試しください



みんなで分かち合う 食のよろこび

私たちは、前ページのよくな減塩やお野菜たっぷりメニューなどを創作し、地区での料理教室や、保育所などで広めています。「体に優しいレシピが作れるようになった」など、みんなが喜んでもらえると私たちも嬉しくなります。地域と触れ合いながらの活動を続けていきたいですね。

坂井市食生活改善推進委員会
会長 末廣 明美さん



野菜づくりで 子どもの笑顔づくり

2歳児から5歳児が園庭でトマトやオクラなどを楽しく育てています。自分たちで苗を植え、水やりや草取りをし、野菜の生長を見守り、収穫します。野菜づくりで感謝の気持ちも育ち、野菜が苦手な子どもも意欲的に食べています。子どもには作る喜び、食べる喜びを味わい続けて欲しいですね。

まごころ保育園
保育士 横山 恵美さん



私たちも 取り組んでいます 「プラスマイナス チャレンジ」

磯部小学校
栄養士 戸板 眞弓(左)
調理師 杉山 ひとみ(右)



男性料理まないた会
会長 為頭 孝俊さん



みんなで減塩 手料理に挑戦

講師をお呼びして季節の野菜などを使った料理を習っています。塩分を控えたメニューも多く、最初は「なんてしょうもないやろ」と思っていました。今では薄さになれ、食材の味を楽しむようになりまし。仲間と共に薄味の良さを分かち合いながら楽しく料理していきたいですね。

健康だけでなく 食べる楽しみを大切に

減塩は大事ですが、育ち盛りの子どもにはおいしく給食を食べて欲しい。そのような思いで野菜の下ゆでに塩を使わないことや、減塩で薄味になる分、昆布でうま味を加えるなど工夫をしています。子どもの満足する顔を見たいですから、これからも子どもに喜ばれる給食を作っていきます。

将来のため 今できることを

「健康」とは難しいことかもしれませんが。けれども何かを始めることでより健康になるのではないのでしょうか。身近な「食」から健康に向けた一歩を踏み出しましょう。

一緒に学びませんか
食育ネットワーク会員募集

「食でつなげよう」ひとりの絆「地域の絆」を motto に活動しています。講演会や食育事例発表会などの勉強会、食育イベントを通してみんなで学び、協力し合いながら食育の輪を広げていきましょう。

一緒に坂井市を盛り上げたいという人や個人・団体・事務所で食育活動に取り組んでいる人は、ぜひ会員登録をお願いします。

坂井市食育ネットワーク事務局(健康増進課内)
5013067