

# 食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol.9

平成26年6月16日

## ～元気長寿のための食習慣とは？

### ご両親やご祖父母の食習慣を見直してみませんか？(長寿介護課)～

職員の皆様、高齢になってきたら、あまり食べなくてもよいと思いませんか？

中高年期には、食事量を減らすことを求められることが多いため、粗食が体によいと思っている方も多いですが、高齢期には健康維持に必要な栄養が摂れていないことがあります。健康を維持するためには、栄養をしっかりと摂る必要があります。

### 【食べ(られ)ないことから低栄養状態におちいります】

#### 1. たべられなくなる理由はさまざまです。

##### 身体的な理由

- 病気・けがをした。
- かむ力や飲み込む力が衰えた。
- 足腰が衰えて活動量が減った。

##### 精神的な理由

- 配偶者や近親者の死亡などが原因で気力がわかない。
- 食べたいと思うものがあまりない。

##### 環境的な理由

- ひとり暮らしなのであまり料理をしない。
- ほかに人と一緒に食べる機会が少ない。
- 料理のやり方がわからない。

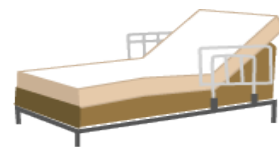
#### 2. 低栄養状態になると…

低栄養状態になると 筋力が減り、体力や免疫力も低下して、からだの衰弱が進みます。以前より食欲が落ちたなど、ささいな変化を見逃さないようにしましょう。

食欲が落ちた



- ① 元気がなくなる。
- ② 動くことが億劫になる。
- ③ 歩くと疲れるようになる。
- ④ 食欲が更に落ちる。
- ⑤ 身体機能が落ちる。



寝たきり等要介護状態へ

### 【元気長寿のための食習慣にするためには】

#### 「食欲増進のポイントの5カ条」

- できるだけ大勢で楽しく食事をとる。
- 旬の食材を使った季節感のある食事にする。(肉や魚等のタンパク質を十分とる)
- 食べやすい適温の料理にする。
- だし、スパイス等で塩分を控えつつ旨味を加える。
- 個人の好みを尊重する。



## ～野菜1日〇〇〇g食べていますか？(福祉保健センター)～



### ●副菜(野菜料理) 食べていますか？

平成23年3月に策定された戸田市食育推進計画の目標指標の一つに、『副菜(野菜料理)を毎日食べている人の割合の増加』があります。昨年度実施した市民アンケートの結果では、「毎日食べている」と答えた方は66.0%で、計画策定前の結果(66.6%)からほぼ変化ありませんでした。平成27年度の目標値は73.0%となっています。みなさんはいかがでしょう。昨日食べた副菜を思い出してみてください。副菜とは、主材料が野菜・いも・豆類(大豆を除く)・きのこ・海藻の料理です。みなさんの副菜には、これらのものがしっかり入っているでしょうか？

### ●野菜料理あと一皿！

1日の野菜摂取目標量は350gです。国民・健康栄養調査によると、成人の摂取量は目標量に達しておらず、補うためには「野菜料理あと一皿！」と言われています。右の写真は、6月10日に実施したマタニティ教室(クッキング編)のメニューです。右手前のもは、オクラとモロヘイヤのお浸しですが、これで70gの野菜量になります。このような小鉢1皿分程度の野菜料理を毎日あと一皿追加することをぜひ心掛けてみてください。

〔参考〕→

エネルギー：626kcal 塩分：2.4g  
カルシウム：401mg 鉄分：6.0mg



### 6月 は 食 育 月 間 で す

なぜ6月が食育月間なのか？それは、「食育基本法の策定が平成17年6月である」ということ、また、「年度前半に食育への関心を高め、その1年健全な食生活を送るきっかけにしてほしい」という願いがこめられている」ということからです。

☆☆☆☆☆「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

戸田市食育推進情報 <http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuiKujoho.html>

### 【ご紹介】

埼玉県の広報誌「彩の国だより」6月号の表紙に、埼玉県コバトン健康メニュー(一食当たりの食塩使用量が3グラム未満、野菜使用量が120グラム以上の献立)に協力している団体として、戸田市食生活改善推進委員会の活動の様子が掲載されました。次ページをご覧ください。

野菜たっぷり、塩分控えめ!

# 食で健康づくり



～6月は食育月間です～

食事は健康の第一歩。県の三大プロジェクトの一つ「健康長寿埼玉プロジェクト」の中でも健康維持につながる食事の大切さに注目し、いろいろな取り組みを進めています。

家族みんなが健康で楽しく暮らせるように、日々の食事を見直してみませんか。

埼玉県コパトン健康メニュー

## レシピの一つをご紹介します!

(戸田市食改作成)

献立

ご飯、すまし汁、  
タラのホイル焼き ねぎ味噌風味、  
春菊ごま酢和え、  
さつまいものプルーン煮

【野菜使用量】180g 【食塩使用量】2.7g(1人分)



### 材料(4人分)

#### すまし汁

- 小松菜 …… 100g
- ほうたて貝柱の水煮缶 …… 40g
- ゆずの皮 …… 少々
- かつおのだし汁 …… 480ml
- ⑥塩(1.2g(小さじ1/4))、しょうゆ(8g(小さじ1と1/3))、酒少々

#### タラのホイル焼き ねぎ味噌風味

- マダラ …… 320g(4切れ)
- 生しいたけ …… 60g(大4枚)
- 酒 …… 32g(大さじ2強)
- がなしめじ …… 60g
- 長ねぎ …… 80g
- ⑩みそ(24g(大さじ1と1/3))、マヨネーズ(16g(大さじ1強))、酒(20g(大さじ1と1/3))、長ねぎ(40g(みじん切り))

\*その他のメニューの材料・作り方についてはWEBへ

### 作り方

#### すまし汁

①小松菜は約2cm長さに切る。②鍋にかつおのだし汁とほうたて貝柱を缶ごと入れ、火にかける。③煮立ったら①を入れてさっと煮、⑥で味を付ける。④汁桶に盛り付け、千切りにしたゆずの皮を散らす。

#### タラのホイル焼き ねぎ味噌風味

①マダラは2枚に大きくそぎ切りにし、酒に浸しておく。②長ねぎは1cm幅の斜め切り、生しいたけは石づきを取り、3枚にそぎ切り。がなしめじは根元を切りほくす。③④の材料を混ぜ、ねぎ味噌を作る。⑤約25cm長さのアルミホイルにマダラ、長ねぎ、しいたけ、がなしめじを順に重ねて乗せ、⑥のねぎ味噌をかける。熱が逃げないようにぴっちり包み、250℃のオーブンで18分焼く。

旬の食材を利用し、だしのうまみやかんきつ類、香辛料の風味を生かすと最小限の塩分でも十分おいしくなります。

ポイント

近年、外食や調理済みの食品を買ってきて家で食べる中食の増加、食品の安全の問題など「食」を取り巻く環境は目まぐるしく変化しています。今、自分や家族のために必要なのは、食に関する適切な知識を身に付け実践する「食育」です。

## 食生活を見直さなくては大丈夫? 県民の「食」の現状

健康的な食生活の主な目安とされるのが野菜と食塩の摂取量。24年の国民健康栄養調査によると、埼玉県の野菜摂取量は男女とも全国9位ですが、食塩の摂取量が全国で男

性6位、女性3位と塩分をたくさん摂取してしまっていることが分かっています。県内医療費の約3割が使われ、死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防には、毎日の食生活を見直すのが効果的。「野菜たっぷり、塩分控えめ」な献立を意識してみましょう。

健康づくりに必要な「食育」

埼玉県コパトン健康メニューとは、一食当たりの食塩使用量が3グラム未満、野菜使用量が120グラム以上の献立のこと。県は県内47市町に設置されている食生活改善推進員協議会(食改)と協力して、メニュー開発に取り組み、レシピを県ホームページなどで紹介しています。

## 「食育」

## 「埼玉県コパトン健康メニュー」順次公開中

埼玉県コパトン健康メニューとは、一食当たりの食塩使用量が3グラム未満、野菜使用量が120グラム以上の献立のこと。県は県内47市町に設置されている食生活改善推進員協議会(食改)と協力して、メニュー開発に取り組み、レシピを県ホームページなどで紹介しています。

親子、男性の料理教室や地域のお祭り、小学生が公共施設に宿泊して生活習慣や団体生活を学びながら通学する通学合宿などいろいろなところで食育活動を行っています。最近はお子さんを通して家庭に食事の大切さを伝える取り組みに特に力を入れています。就学前のお子さんにも作れるメニューも考えました。



戸田市食生活改善推進委員会 会長 渋谷 久美子さん

35歳から89歳まで、みんな楽しく活動中!



▲戸田市食改の皆さん

埼玉県広報紙

RAINOKUNI DAYORI 2014 No. 521

JUNE 6 月号

埼玉県のマスコット「コパトン」

▲6月のコパトン待受画像がもらえるよ!

もくじ CONTENTS

- ▶野菜たっぷり、塩分控えめ! 食で健康づくり ①
- ▶女性の力で埼玉を元気に! 埼玉版ウーマンミクスプロジェクト 知事コラム ②
- ▶ほか県政記事 ③
- ▶おはよう 埼玉の朝市 ほか魅力発信ページ ④～⑤
- ▶情報版ページ (裏表紙の次のページから始まります。) ①～③
- ▶埼玉県上げんきプラザで感動体験 裏表紙