

食育通信

平成29年
4月号



平成29年4月1日発行
担当：阿賀野市健康推進課
健康づくり係
電話：0250-62-2510
内線2636

～ みんなで考えよう！食育のこと。～

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

「塩のとり過ぎ新潟県民の10の食習慣」アンケート結果

新潟県は全国と比べ1日当たり平均食塩摂取量が多く、脳血管疾患や胃がんで亡くなる人が多い状況です。そのため県では、新潟県立大学でまとめた『塩のとり過ぎ新潟県民の10の食習慣』を基に減塩に取り組んでおり、阿賀野市でも「ちょい塩生活推進事業」を展開しています。

<p>1 食事は満腹になるまで食べる</p>	<p>2 主食を重ねて食べる (例: ラーメン+チャーハン、うどん+丼、弁当+おにぎり+カップ麺)</p>	<p>3 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる</p>	
<p>4 煮物を1日に4皿以上食べる (例: 野菜の煮物だけでなく、煮魚、肉じゃが、ひじき煮なども含みます / 同じ料理を1日に2回食べた場合も2皿と数えます)</p>	<p>5 漬け物を1日に2種類以上食べる</p> <p>※佃煮、キムチも含みます</p>	<p>6 たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる</p>	
<p>7 めん類の汁を1/3以上飲む</p>	<p>8 濃い味付けを好んで食べる</p>	<p>9 外食を週に2回以上する</p>	
			<p>10 毎日飲酒する</p>

※この10項目のうち1つでも当てはまれば、塩分を多くとる食生活になっています。

◇1日当りの推定食塩摂取量は？

市では、平成28年5月から12月までの間、健康推進課事業(健診、各種健康教室等)で市民1,290人にアンケート調査を行い、1日当りの推定食塩摂取量を算出しました。

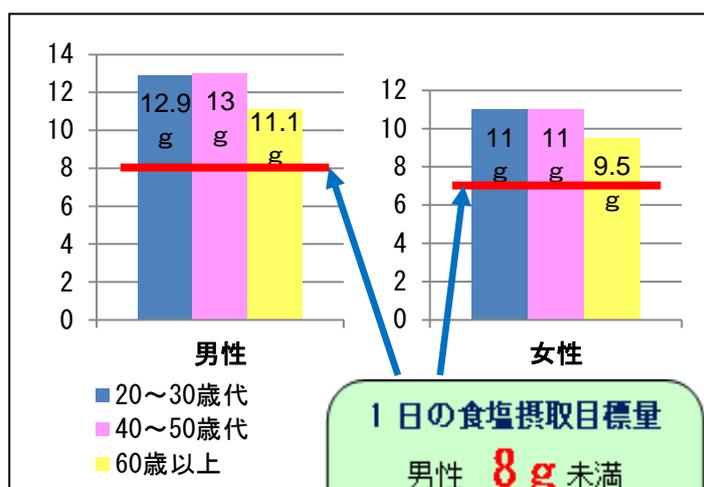
その結果、右グラフのとおり、**すべての年代で塩分のとり過ぎが見られました。**

◇市民が減塩をすすめるために！

アンケート調査結果から、食事では塩を取り過ぎないために、次の事に心掛けましょう！

○満腹まで食べないようにゆっくりよく噛んで食べる習慣をつけましょう

○子どもの時から濃い味付けの習慣にならないように、家庭でうす味でも美味しいと思える味覚を育てていきましょう



1日の食塩摂取目標量
男性 **8g** 未満
女性 **7g** 未満
日本人の食事摂取基準 2015年版



○野菜料理を食べるときは、煮物に偏らないようにしましょう

○毎日飲酒をする方は、濃い味付けにならないつまみをえらびましょう
そして健康のためにも休肝日をつくりましょう。

減塩メニューのレシピ紹介

〔ソルトフリーの人参サラダ〕 塩を使わない（ソルトフリー）で健康思いの一皿です。野菜は食べるけど、煮物や漬物が多くて塩分が多い方におすすめです。また、子どもの「かみかみ」レシピにもピッタリです。



材料（3～4人分）

人参	大1本
くるみ	15g
レモン	1/2個
酢	小さじ1
オリーブオイル	小さじ2
砂糖	小さじ1

<作り方>

- ① 人参は皮をむいて千切りにし、熱湯でサッとゆで、水気を切っておく。※スライサーを使ってから千切りにすると便利です。
- ② くるみは細かく砕いておく。
- ③ レモンは半量を薄いいちょう切りにし、残りは果汁をしぼる。
- ④ ボウルに①、②、③と残りの調味料を入れ、混ぜ合わせる。味がなじむまで冷蔵庫にしばらくおいておく。

<ポイント>

市販のレモン汁でも美味しく出来ますが、果肉が入ると、より美味しく仕上がります。食パン、ハム、チーズで塩分が多くなりがちなサンドイッチの具材にも適し、ボリュームアップできます。

阿賀野市食育推進計画の重点目標は

「家族で毎日朝ごはん(米飯)」です!

- 「朝ごはん」は、「健全な生活リズムの実践」、「食事摂取による健康の保持増進」、「噛むことによる歯と口の健康保持と脳の活性化」に必要不可欠です。
- 「家族で食事をする」ことは、「孤食を無くす」、「食に関する知識の習得」、「食文化の伝承」、「日本食マナーの継承」を実践することに繋がります。
- 「米飯」を食べることは、「和食の推進」、「栄養バランスの良い食事の実践」、「野菜摂取量の増加」と「米の消費拡大」、「地産地消の推進」に繋がって行きます。



こうしたことから、市食育推進計画の基本理念である「阿賀野の食で、豊かな人間性と健康な心身(からだ)を育み、人と人とのつながりを大切にし、明るい未来を築く」を実践するため、健康推進課では「家族で毎日朝ごはん(米飯)」を中心に食育の取組みを進めています。

平成29年度 食生活改善推進委員協議会主催「料理教室」のご案内



6月 3日(土)「笹団子づくり教室」	会場：京和荘	対象：親子、一般
9月 9日(土)「新潟の郷土料理教室」	会場：京和荘	対象：親子、一般
10月20日(金)「男性の料理教室①」	会場：水原公民館	対象：男性
12月12日(火)「男性の料理教室②」	会場：京和荘	対象：男性

※ 詳細は、市広報お知らせ版、ホームページ等でご案内します。

「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています!～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッドリズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランワンライク、水原商工会、(株)関口商店、カフェ木いちご五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ、みやした整体院

