

食育通信

令和元年
7月号



令和元年7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 2621

～ みんなで考えよう！食育のこと～

食育重点目標 「家族で毎日朝ごはん(米飯)」～家族で「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！～

『阿賀野市民の“栄養課題”とは？』

阿賀野市の健康課題（主要死因）に脳血管疾患があります。この大きな病気になる要因のひとつが高血圧です。阿賀野市の40～64歳の働き盛り世代は、県内の他市町村に比べ高血圧（高血圧＋予備群）の人が多く、課題です。

この高血圧に大きく関わっているのが阿賀野市民の栄養課題『塩分』です。市民へのアンケートでは、**塩分をとり過ぎている可能性のある人がほとんどでした！**

*阿賀野市民に多い『塩分とり過ぎ食習慣』

①食事を満腹になるまで食べる

食べ過ぎ＝塩分とりすぎ。肥満防止のためにも注意したい習慣です。

②麺の汁を1/3以上飲む

外食やコンビニなど麺類を食べる機会が多くありませんか？
麺類のスープは特に要注意です。

③煮物を1日に4皿以上食べる

煮物は塩分が多くなりがち。サラダや和え物など様々な食べ方をしましょう。

④毎日飲酒する

飲酒習慣のある人は食べ過ぎ傾向や、つまみの分だけ塩分が多くなります。ぜひ、休肝日を。



血圧は塩分摂取量に比例して年々上昇します。若い人・血圧がまだ高くない人ほど減塩は重要で、特に子どもたちほど塩分をとり過ぎているとも言われています。

みなさんも上の①～④の食習慣に当てはまるものがあれば、1 つずつ変えていきましょう。

塩分とり過ぎや、よくない生活習慣は、徐々に体（血液検査）に現れます。

年に1度の健診で、自分の健康をチェックしましょう。

あがの市民は不健康！？

～高血圧に関係する塩分以外の生活習慣等～
阿賀野市民（40～64歳）と新潟県平均との比較

生活習慣	性別	県平均に比べて…
喫煙者	男	有意に多い
	女	有意に多い
30分以上の運動習慣がある人	男	有意に少ない
	女	有意に少ない
毎日飲酒をする人	男	有意に多い
	女	多い
肥満者	男	少ない
	女	有意に多い

H27 特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（新潟県）



※この記事に関する問い合わせは、健康推進課 成人係へ 電話 62-2510（内線 2632）

みんなで健康チェック 年に1度は健診を！

市の集団健診が7月8日（月）から始まります。阿賀野市では2人に1人が特定健診を受診しています（60歳以上の国民健康保険の方）。あなたもご自分の健康チェックに市の集団健診をご活用ください。詳細については市のホームページや健康づくり日程表をご覧ください。



安田体育館：7/8（月）～7/12（金）
京和荘：7/16（火）～7/19（金）
ふれあい会館：7/22（月）～7/26（金）
水原公民館：8/28（水）～8/29（木）
水原保健センター：8/30（金）～9/6（金）※土日含む

にいがたの郷土料理 笹団子づくり教室を開催しました！

阿賀野市食生活改善推進委員協議会では、米どころ新潟が生んだ、郷土のお菓子「笹団子」を伝承していくために、毎年6月に「笹団子作り教室」を開催しています。

由来は様々ありますが、笹団子は笹の葉の持つ防菌と殺菌作用を利用した携帯保存食として生まれたと言われていています。端午の節句の供物とされ、各家庭で作られていた郷土食です。



今年度の「笹だんごづくり教室」は6月1日（土）に京和荘において開催されました。当日は子ども19名、大人19名の総勢38名の参加でした。食推さんからの作り方のデモンストレーションをみんなで聞いたあと、笹団子づくりに挑戦です！団子の中に餡を入れて俵形に丸め、笹の葉でくるみ、スゲで結びます。参加された皆さんは大人も子どもも食推さんに教えてもらいながら、真剣に笹団子づくりに挑戦していました。

一生懸命に作った笹団子をお湯で茹でて仕上げたら、出来たての笹団子をみんなで美味しくいただきました。

参加したお子さんからは「スゲで結ぶのが難しかったけど、出来て嬉しかった」「次はもっといっぱい作りたい」お母さんからは「地元の笹団子づくりを子どもに見せることができ良かった」との感想が聞かれました。自分たちで作った笹団子はお土産にお家へ持って帰りました。



※この記事に関する問い合わせは、健康推進課 健康づくり係へ 電話 62-2510（内線 2621）

「あかの食育・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、生鮮の杜キッズリズムハウス瓢湖、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・レストランズワンレイク、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 スポア、みやした整体院



※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設（飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等）を随時募集しています。（問合せ：健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。）

… 毎月19日は食育の日 毎年6月は食育月間 …