

# 食育通信

平成28年  
10月号



平成28年10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

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。

## 1日350gの野菜、食べてますか？

野菜や果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、生活習慣病や肥満の予防には、たっぷりの野菜と毎日果物をとることが大切です。また、野菜を先に食べると血糖の上昇がゆるやかになり、より効果的です。



野菜に含まれるビタミンCや緑黄色野菜に多いβ-カロチンには、発ガン物質が体内で作られるのを阻止する働きがあります。また、ビタミンA、C、E、ポリフェノールなどの栄養素には、体内の細胞や組織を活性化させ、生活習慣病の原因となる「活性酸素」の発生を抑える作用があります。

食物繊維は「腸の清掃役」として知られ、生活習慣病の予防に役立ちます。さらに、野菜や果物には血圧を下げる働きのあるカリウムも多く含まれています。



緑黄色野菜  
1日の摂取目安

120g

淡色野菜

1日の摂取目安

230g

平成21年3月に厚生労働省が策定した「健康日本21」では、1日に350g以上の野菜を摂取することを目標としています。しかし、国民1人1日の平均的な野菜摂取量は295gほどしかありません（平成21年国民健康・栄養調査）。

野菜を効果的にとるには、3食きちんと食べることが大切です。具たくさん汁物にして日々の食事に取り入れたり、お浸しや煮物など加熱してかさを減らした料理にすると食べやすくなります。

健康維持のために1日350g以上の野菜摂取を心がけましょう。



## 秋の料理教室のご案内



11月に「郷土料理教室」と「男性の料理教室」を下記のとおり開催します。調理の基本と減塩について学び、皆さんで楽しく料理を作りましょう！ 主催：阿賀野市食生活改善推進委員協議会

### にいがたの郷土料理教室

期日：11月19日(土)

午前9時45分

～午後1時（受付：午前9時30分～）

場所：京ヶ瀬保健センター（京和荘2階）

内容：味覚チェック、調理実習

対象：年長園児以上（園児、小学生は保護者同伴でお願いします。）

定員：先着25名（定員になり次第締め切り）

持ち物：参加費（大人200円、園児・小学生・中学生100円）、米0.5合、エプロン、三角巾

申込開始：10月14日(金)から



### 男性の料理教室

期日：11月29日(火)

午前9時30分～午後1時

場所：安田保健センター

内容：塩分測定（持参された汁物）、調理実習（マーボー豆腐、切干大根の中華あえ 他）

対象：市内在住の男性

定員：先着20名（定員になり次第締め切り）

持ち物：参加費300円、米0.5合、エプロン、三角巾、塩分測定したい汁物（ピンなどに汁だけ入れてお持ちください）

申込開始：11月1日(火)から



申込み・問合せ：健康推進課 健康づくり係 電話 62-2510（内線 2636）

# 禁煙講演会「肺がんとたばこの害」開催

阿賀野市のがんによる死亡の第1位は肺がんです。また、たばこに含まれるニコチンやタールといった物質は、味を感じる味覚（みらい）を刺激し麻痺させ、味覚が低下します。

しかし、禁煙することで味覚が戻り、食事が美味しくなり、胃腸の調子も良くなり、健康を取り戻すことができます。

喫煙中のあなた！たばこの煙からあなたとあなたの家族を守るために禁煙チャレンジしましょう。



日時：11月14日(月) 午後1時30分から午後3時00分

会場：水原保健センター 2階 研修室

演題：「肺がんとたばこの害 ～明日からあなたも禁煙チャレンジャー～」

講師：公益財団法人 新潟県保健衛生センター理事長

(元国立病院機構 西新潟中央病院 院長) 土屋 俊 晶 氏

定員：180名(申込み不要・先着)

問合せ：健康推進課 元気長生き支援室(電話 62-2510 内線 2611)

※まちづくりポイント付与事業です。あがのポイントカードをお持ちください。

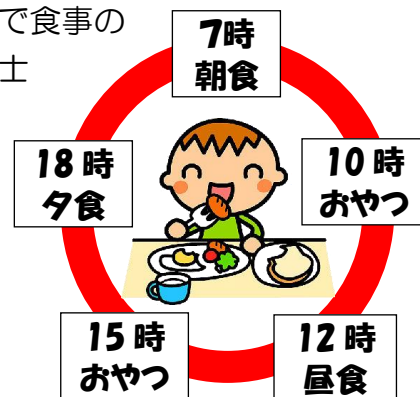
## 幼児期の生活リズムは食事から！

健康推進課では、保健センターで実施する乳幼児健診や離乳食講習会で食事の重要性についてお話をしていますが、子育て支援センターにも管理栄養士が出向き、幼児期の親子を対象に食育ミニ講話を実施しています。

子どもは、幼児期から生活リズムを身につけて行きます。規則正しい生活リズムを作るためには、食事時間が決まっていることが大切です。ただ「欲しがるから与える」ことを続けているとだらだら食いになり、食生活のリズムが乱れてしまいます。

決まった時間の食事を心掛け、子どもの生活リズムを整えましょう。

(問合せ：健康推進課・母子係 電話 62-2510 内線 2638)



## 今年度最後の集団健診を実施します！

今年度最後の集団健診を11月24日(木)、25日(金)、27日(日)の3日間、水原保健センターで実施します。健診はお済ですか？毎年1回は健診を受けて自分の身体について知りましょう。

昨年度は、肺がん、胃がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん検診の受診者数が増え、がんの発見数も増加しました。



申込みがまだの方は随時受付けています。また、7・8・9月の集団健診を受け忘れた方も、受診することができます。

なお、当日は混雑が予想されますのでご了承ください。

(問合せ：健康推進課・成人係 電話 62-2510 内線 2621)

## 「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・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ、カフェ木いちご、みやした整体院、

