

広報

EBETSU

えべつ

あなたとまちをつなぐ

目次

- 6 望まない受動喫煙をなくすルールへ
- 8 水鏡：下水管はリニューアルの時代へ
- 10 次世代地域おこし協力隊就任！！
- 13 道議・市長・市議選挙の選挙結果
- 14 江別市プレミアム付商品券発売
- 28 暮らしナビ 防災情報提供サービス

2019

6

vol.956

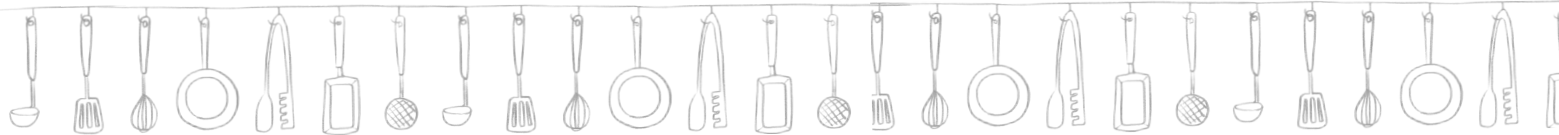
健康になるための
食生活とは

野菜も
たべたよ♪



特集

私達の健康は、私達の手で



健康都市えっ

私達の健康は、私達の手で



皆さんは日頃から、自分に合ったバランスの良い食事をとれていますか。健康のためにバランスの良い食事が大切だと分かっていても、何を食べたら良いのかわからない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今月号の特集ではそんなお悩みを、食のアドバイザー、食生活改善推進員さんとともに考えます。

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252



江別市食生活改善協議会役員のみなさん

(後列左から) 長谷川静子さん 野内啓子さん 星野真弓さん

(前列左から) 稲垣順子さん 伊藤洋子さん 沼田幸枝さん 伊東篤子さん

食のアドバイザー

「私の親族はしょっぱい食事が好きで短命の人が多かったので、家族の健康のためにまずは食事から見直そうと思い、食生活改善推進員(以下食改さんと表記)の養成講座を受けてみたんです」と自身が食改さんとなった経緯を話す、伊藤洋子さん。伊藤さんが受講した養成講座とは、食改さんになるための講座で、食事の基本を学ぶだけでなく、管理栄養士が考えた最新のレシピなども知ることができる講座です。

食改さんはこうした講座で得た知識を家庭や地域へ伝え、食を通じた健康づくりを推進しています。

食改さんは食と健康についてどう考えるか伺いました。

健康的な食生活って？

健康的な食生活のためにはまず、食事のバランスを意識してみたいです。

年齢や性別、生活習慣などで一日に必要な栄養量は変わりますが、「食事バランスガイド」(※1厚生労働省・農林水産省決定)をみると、分かりやすく示されています。

食改さんはどんな活動をしているの？

料理教室や講話などの活動を通して、食から得られる健康について啓発活動をしています。



1



2



3

- 1 料理教室で食改さんに教わりながら調理する男子大学生
- 2 食改さんは再講習で健康に関する最新の情報を学んでいます
- 3 地域の方とふれあいながら健康的な食事を楽しむ「ふれあいレストラン」

活動を通じて日常の食生活が変わりました

友だちに誘われて、養成講座に参加しました。

実際に活動を始めてみたら、日頃の食生活が変わりました。

特に塩分は摂取量を意識しています。普段、調理の際に塩はそんなに使用してないつもりでしたが、食材に含まれる塩分もあるので、取りすぎないようにだし汁を活用して工夫しています。(星野さん)



食生活改善推進員 養成講座

養成講座を受講し、江別市食生活改善協議会に入ることでもなたでも食改さんになれます。ご自身やご家族の健康のために、講座を受講してみませんか？

次の開催は、11月の予定です。申し込み方法などの詳細は広報えべつ10月号でご確認ください。



(お問い合わせ) 保健センター ☎ 385-5252

で、参考にしてみてください。
買ってきた食事で、野菜などの不足分を補えば、バランスをとることができます。
野菜の調理は面倒？
男女ともに働く方が増えて調理に手間のかかる野菜は省かれることが多いかと思えます。いざ使いたいときに冷蔵庫の中に入っていないということもよくあります。
そのような方には野菜の冷凍保存をおすすめします。切り分けて生のまま冷凍できる野菜は意外と多いです。

生のまま冷凍保存できる野菜の一例

- 小松菜 … 茎と葉を切り分けて冷凍
- 玉ねぎ … 千切りやみじん切りで冷凍
- かぼちゃ… 適当な大きさに切り冷凍
- 大根 … 適当な大きさに切り冷凍
- 小ねぎ … 小口切りにして冷凍

購入し、帰宅後すぐに切り分け、一回分ずつ保存袋に入れて冷凍しておくと、忙しいときにそのまま使えるので便利です。

若い方こそ健康に関心

私たち食改は健康な食生活を知ってもらうため、幅広い年代の方を対象とした料理教室などを開催しています。

なかでもコミュニティセンターで実施している「はじめの子ども料理教室」(※今年度受付終了)は毎年大人気です。お母さんたちが忙しくて教えてあげることができなくても、料理教室に参加することで、食に興味をもってくれたらなと思います。

子ども頃から料理をする習慣がつけば、自分で簡単に作れるものがあると分かりやす。また、自分で料理することで、嫌いな食材でも食べられるようになる子が多いなど感じていきます。好き嫌いがあのお子さんは「嫌い」というイメージが先行して食べられない場合もあるので、まずはお子さんにも料理に関わる経験をさせてみてください。

食事は健康の基本です。健康だからこそ、働いたり、好きな活動ができるようになるのだと思います。

ある程度年齢を重ねている方は健康のため食に関心を

持っていますが、若い世代の方にも、もっと関心を持つてほしいと思います。

私達の健康は私達の手で

食改は主に公民館などで活動しています。今後は設備や各地域の実情にあわせて活動を広げたいです。また市民の健康のために、野菜摂取推進活動などにも積極的に関わっていきたく考えています。

※1 食事バランスガイド
一日分の食事の組み合わせと量をイラストでわかりやすく示したもの



▲HPIはこちら

いま、野菜に注目する理由



Ebetsu Vegetable Life

江別市は酪農学園大学と共同で「江別市民の食と健康に関する実態調査」を実施しました。この調査から見てきた市民の食の傾向や改善点について、調査を担当した酪農学園大学の小林道先生に伺いました。

江別市民の食の傾向は？

野菜は一日の摂取目標が350g以上ですが、90g不足、食塩の摂取量は多いという傾向が見られました。

特に若い世代で野菜の摂取量が不足しています。また、通常年齢が上がるほど野菜の摂取量は増えますが、40代の男性は20代よりも不足しているという結果も出ました。

なぜ野菜を多く食べなければいけないのでしょうか？

がんや糖尿病、循環器疾患といった生活習慣病は、日本人の死亡者数の約6割を占めており、その予防は私達の健康を守るために重要です。

生活習慣病を予防するために科学的根拠が認められているのは、①肉の脂身や洋菓子



1 小林先生のゼミ生たち
2 野菜の効能を生かした商品開発のため、野菜を手に取り議論する

などに多く含まれる飽和脂肪酸の摂取量を減らす ②食物繊維を多くとる ③カリウムを多くとる ④食塩を減らす、この4つの方法です。

野菜はカロリーも少ないうえ、食物繊維やカリウムが豊富に含まれており、生活習慣病予防に最適な食べ物です。

また、最近の研究では、ナトリウム（塩）に対してカリウムをとっている割合が高いほど死亡率が低いという結果が出るなど、食事におけるナトリウムとカリウムの摂取比率が重要視されています。

江別市民は食塩摂取量が多いので、普段の食事にカリウムの含まれる野菜のおかずを1皿追加し、バランスを調整することをすすめます。食事全体のバランスを考慮して食事を変えるのは難しいですが、野菜のおかずを1皿加

えるだけなら簡単です。

今後の課題を教えてください

本調査では「どのような理由で野菜を食べるか」という質問で、野菜摂取量との関係性を調べました。解析すると、「健康のため」より「おいしいから」と答えた人で摂取量が多い傾向が見られました。

この結果から、野菜摂取量を増やすには、おいしい野菜料理に接する機会を増やす事が必要だと感じました。今後、私のゼミでは手作りパンの店どんぐり大麻店と共に野菜を生かした新商品の開発を行っていきたくと考えています。

次の世代も健康であるために

私が大学生に行った調査で「小学生のときに栄養教諭による食育の授業を受けた経験がある人」と「ない人」の野菜摂取量を比較したところ、

「授業を受けた経験がある人」の方が野菜を多く摂取しているという結果が出ました。

親が野菜を食べる姿を子どもに見せたり、食育を通じて、実際に野菜に触れ、食べる体験をさせることは、将来の食生活を形作るうえで、とても意味のある事だと思います。

こうした教育を受けた人が増えれば、将来、生活習慣病にかかる江別市民の数も減少するかもしれません。

酪農学園大学
農食環境学群
食と健康学類
とある
小林道 講師



野菜1皿分はこれくらい

小鉢1皿の野菜は約70g。まずはプラス1皿から始めてみよう！

【各野菜ごとの70gの目安】

ピーマン 1と1/2個

はくさい1枚

トマト 2/3個

たまねぎ 1/3個

じゃがいも 小1個

食べ物に気をつかうといってもよくわからないんだよね～

でも病気になりたくないし…食改さんにきいてみるか！

HELP

最近、お腹が出てきたなあ…

おしえて！ 食改さん

～中年男性の味方編～

呼ばれたかしら

健康的な食事って味が薄くて美味しくないような気がします…

普段料理をしない人でも簡単にできることはないですか？

電子レンジで温めた野菜を追加してみて！

ポイントはだし汁です！

例えば味噌汁などは、味噌を少なめに、だしをきかせると、だし汁のうま味で満足できる味に仕上がります。塩分の代わりにだし汁を活用してみてください。昆布と削り節、水をペットボトルに入れ、冷蔵庫に入れておくだけでだし汁がとれます。水出しでも結構味がでますよ。この状態で3日は冷蔵保存できます。

■おすすめ■

- インスタント味噌汁に電子レンジで温めた野菜を追加
- 既製品付属の調味料（サバの味噌煮のたれなど）を温めた野菜にかけて和える
- 食改養成講座を受ける

なるほどわかりました！野菜もしっかり食べて健康になります！

Nice!

ウインナーなどの加工肉食品は塩分が多いので、ゆでてから利用すると、余分な油や塩分を落とせます。

また、調味料はかけるのではなく、つけて食べると、塩分をとりすぎないのでおすすめです。

肉料理が好きです。野菜が苦手なので、食べるときに調味料をたくさんかけます。注意した方が良いことは？

No!

Yummy