

健康づくりは食生活から

家庭で手軽に「食育」 まずは減塩からチャレンジ

○1日あたり塩分摂取量の目安（食事摂取基準2015）

男性
8g未満/日

女性
7g未満/日



青森県の成人は
10.2g/日の塩分を
とっているんだって！
まずは1g減塩！

（平成22年度青森県民栄養・健康調査）

生活習慣病の中でも高血圧については、血圧を自分で測ることができるため、関心の高い人が多いのではないのでしょうか。

高血圧と関連が深い栄養素はナトリウム（＝食塩）です。体の中に入る食塩の量を調整することで、高血圧を予防、改善することができます。

○めざせ減塩1g！～少しの工夫の積み重ねが大事です～

- ・刺身にかけるしょうゆ小さじ1（6g）をしょうゆスプレー10プッシュ（約1g）にする → 0.7g減塩！
- ・みそ汁を1日2回から1回にする → 1.6g減塩！
- ・きゅうりの浅漬100gを生のきゅうり100g+ドレッシング小さじ1にする → 1.4g減塩！

（参考：日本食品標準成分表2010）

○青森県は、だしのうま味を活用して、減塩を推進する「だし活（かつ）」を展開しています

だしをとるって、難しく手間がかかるとっていませんか？

市販のだしパックを煮出す、または、麦茶ポットなどに煮干し（10～20g）と水（1L）を入れ、冷蔵庫で1日くらい置く。それだけでも、簡単にだしがとれます。



いつもの汁物に使う水やお湯をだしに代えるだけで、「あれっ？いつもと違う!？」ワンランク上のお料理に。

だしのうま味で味付けすれば、無理なく美味しく減塩できて、生活習慣病予防や食育につながります。

私たちの健康は、私たちの手で ～食生活改善推進員～

五所川原市食生活改善推進員は、「食改（しょっかい）さん」や「ヘルスメイト」と呼ばれ、「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、「食」について勉強し、地域に根ざした食生活改善を目的に、健康づくりボランティアとして日々活躍しています。

市の食生活改善推進員となるためには、20時間の健康づくりに関する講義、調理実習を受講した後、市長から委嘱を受ける必要があります。

市では、平成27年度も食生活改善推進員養成講座を開催し、食改さんの組織拡大を目指します。

〈食改さんの減塩、地産地消などをテーマにしたレシピは広報で紹介（今号P26）しています。〉



平成26年度は11名の食改さんが誕生し、総勢136名となりました。一緒に食改さんとして活動しませんか。

飲食店から「食」の健康づくり

平成27年3月、市内の商工会議所、商工会に加盟している飲食店、小売業、スーパー等の関係者を対象にした健康づくり応援食育育成研修会を開催しました。

栄養士の水嶋優子氏を講師に「満足度アップ！ヘルシーメニュー開発のコツ」と題した講演の後、実際にヘルシーメニューを試食することで、飲食店からの「食育」を考えました。



こしょりん®

平成27年度も新たに食育推進リーダーを育成し、様々な年代の方へ「食を通じた健康づくり」を進めています！

健康推進課 内線 2365

食育ってなんだろう？

平成17年に食育基本法が施行され、10年が過ぎました。「食育」という言葉を一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

「食育」とは、健康な生活を送るため、自ら「食」について考える習慣や「食」に感謝する心、「食」に関する知識を正しく身につける活動や学習などに取り組むことをいいます。

ライフスタイルが大きく変化し、「食」に手軽さや便利さが求められるようになった今こそ、食べものに興味を持つこと、生産者に感謝の気持ちを持つこと、地域の食文化を知ることなどが重要な意味を持てきます。

また、健康にも「食」が欠かせません。不規則な食生活、栄養がたまった食生活が続くと、体の中は変化し、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病につながります。

健康づくりは食生活から。ここでは、健康づくりをポイントに「食育」をご紹介します。

五所川原市の健康課題はなに？

ご存知の方も多いと思いますが、青森県は全国で一番の短命県です。五所川原市民の平均寿命は男性77.3歳、女性85.4歳と、いずれも青森県の平均寿命と同じです。

市の健康状態を同規模の自治体と比較すると、肥満者、高血糖、高血圧など、いわゆる生活習慣病または予備軍が多いことが分かります（国保データベース）。また、国、県と比べ、小学生に肥満が多いというデータ（第2次健康ごしよがわら21）があります。生活習慣病予防には、運動、禁煙など様々な対策が必要となりますが、毎日の食生活を見直すことが必要不可欠です。

食育推進支援事業スタート

市では、市民が食習慣と健康の関係を理解し、主体的な健康づくり活動を推進できるよう、今までの食育活動に加え、平成26年度から県の補助金を活用し、食育推進支援事業をスタートしました。

日本型食生活や、バランスのよい食事に関する知識の普及、啓発を図り、生活習慣病を予防することを目的としています。

子供の食育に携わる専門職、食に興味がある市民、高校生、食に携わる飲食店等を対象に食育推進リーダーを育成し、その活動を支援しています。平成27年2月現在で、食育推進リーダーとして125名の方が誕生しています。

子供のための「食育」研修会

平成27年2月に開催した、子供の食育に関わる専門職を対象とした研修会には、市内の保育園、幼稚園、小学校から17名の方が参加しました。

青森中央短期大学食物栄養学科専任講師、木村亜希子氏の「生活リズムを身につける～親子で楽しく食育ができるように～」と題した講演で、子供のための食育を学びました。

参加者からは、食に興味がない子供が増えていく実感があるため、まずは「食」の楽しさについて保護者をまきこんで伝えていきたい、との声がありました。

高校生が小学生に「食育」

平成26年5月、五所川原農林高等学校生活科学科2年生を対象に、バランスのよい食事と朝ごはんについて、講義・調理実習を行い、食育推進リーダーとして育成しました。

7月と11月には生徒の皆さんが先生となり、小学生の親子を対象に「親子クッキング教室」を開催し、バランスよく食べること、朝ごはんの大切さを伝えました。

参加した親子からは、「親子で楽しく料理をすることができた」「高校生の皆さんの笑顔がとてよかった」「塩分が測れてよかった。薄味を心がけたい」といった感想が聞かれました。

