



りんどう

第2号

2015.11.8

… 栄養士からの食と健康だより …

特集：健康食生活

* 健康的な食生活で健康長寿 (1P)

* ライフステージ別食のポイント (2・3P)

バランスの良い健康的な食生活で健康長寿をめざしましょう！

熊本県健康福祉部健康局健康づくり推進課

食生活・食育班 渡邊郁子

みなさん、ご自分の食生活を振り返ってみませんか？

好きな食べ物や手軽で簡単なものに偏っていませんか？

「あと一皿(100g)野菜を食べましょう！」

これは、熊本県の食育推進の統一テーマです。

「食」は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みですが、食生活を取り巻く社会環境が変化するなかにおいて、朝食欠食の増加、ダイエット志向、食卓を中心とした家族の団らんの喪失などが見受けられ、身体的、精神的な健康への影響が懸念されています。

このように食生活が変化し生活習慣病が増加するなかにおいて、県では「『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することができる人間を育てる」という食育基本法の趣旨に沿って様々な食育活動を行っているところです。

「栄養」という観点から「食」を捉えるとき、1つの食品で1日に必要な栄養素を全て含んでいるような魔法の食べ物があると便利なのですが、残念ながらそのような食べ物は存在しません。全ての食品に一長一短がありますので、偏った食事を続けると栄養の欠乏や過剰が起こり、ひいては生活習慣病につながってしまいます。

冒頭に示しました県の食育推進の統一テーマ「あと一皿(100g)野菜を食べましょう！」は、大人のみなさんに1日350gの野菜を食べてほしいという訴えとともに、「野菜は足りているかな？」と県民の皆さんに御自身の食生活を振り返っていただくことで食生活を考えるきっかけにさせていただきたいという思いがこもっています。

日ごろから野菜を食べることを意識していただくとともに、野菜だけでなく様々な食品をバランス良く食べる工夫をこころがけて健康的な食生活を送っていただきたいと願っています。

県では、健康的な食生活の推進に際し、公益社団法人熊本県栄養士会と手をつなぎ、県民の食生活をサポートすることにより健康長寿の輝く熊本の実現をめざしています。

食育推進の統一テーマ 「あと一皿(100g)野菜を食べましょう！」



にんじん
100g = 中1本



ミニとまと
100g = 大5個



白菜
100g = 大2枚



ブロッコリー
100g = 5房



ライフステージ別にみ

むぞらしか子ども 子育て期1

子どもの頃の食生活の定着が生涯にわたる食習慣へと繋がります
食育を通して5つの力を身に付けましょう。

噛みごたえのある食事は、あごの
発育を助け、虫歯の予防になります。

子どもの頃から素材の味を生かした
薄味を心がけましょう。

1. 食べものを
えらぶちから

2. 味がわかる
ちから

3. 料理をする
ちから

4. 食べものの
命を感じるちから

5. 元気な体の
わかるちから



うす味&カミカミ料理のポイント！

1. だしをきかせる

かつお、昆布、いりこ、干しいたけなど自然食品のうまみを利用しましょう。

2. 旬の食材を使う

旬の時期は食材の一番おいしい時期です。旬を知り、良く噛んで味わいましょう。

3. 色々な食材を使う

子どもの好む柔らかい食材ばかりでなく、豆類、海藻類、きのこ類なども使って
偏りなく。

4. 一緒に料理を作る

一緒に料理をすることで家庭の味、郷土の味を覚えましょう。



ししゃものゴマフライ

むぞらしか子ども 子育て期2

少しずつ自分で食事の選択ができるよう
になります。
身体が大人へと成長する大事な時期です。

朝ごはんを食べよう！！

1. 脳のエネルギーを補給する炭水化物
そのまま食べられるパンやおにぎりなど



2. 体温を上げるたんぱく質
夕食のおかずを多めに作る
お味噌汁に卵を落とすなど



3. 体の調子を整えるビタミンとミネラルも



時短・簡単朝ごはん
身近にある食材で朝から
エネルギーチャージ！！



わんぱくおにぎり

このようなお料理はいかがが
分量や作り方など詳しくは
ヘルシーメニューをご覧ください

朝食には、おなかが空いたのを満足させるだけでなく、夜眠っていた体と頭を目覚めさせ、
1日の生活リズムを規則正しくする役割があります。
必要な栄養を摂るためにも発育の盛んな子どもにとっての朝食は大変重要です。

食と健康のポイント

肥満やメタボリックシンドローム等の健康障害が生じやすい時期です。 **がまだす働き盛り期**

コンビニ弁当で簡単に健康管理



主食 **黄色**
 主菜 **赤色**
 副菜 **緑色**

3色上手に組み合わせれば
 栄養バランスのとれた
 「健康的な食事」になります。

厚生労働省推奨の
 シンボルマーク



れんこんの辛子煮



いきなりだんご汁

ですか？
 本県栄養士会ホームページの
 ください。

- ◆しっかりと咀嚼することで、
 脳への刺激になります。
- ◆便秘は水分不足や食物
 繊維不足も関係します。

コンビニメニューや外食選びのコツ

～エネルギー量が高く、野菜不足のメニューになりがちです～

コツ1 コンビニで購入するときは・・・

- おにぎり** → ひじきの煮物や、味噌汁などをプラス
- サンドイッチ** → 具はコロケやカツではなく野菜たっぷり
 のもので
- 弁当メニュー** → ●ご飯は少なめを選び、サラダをプラス。
 ●魚、野菜が多く入った
 「幕の内弁当」がおすすめ。



コツ2 外食するときは・・・

- エネルギー量や栄養成分表示を確認する習慣を身に付ける。
- 同じエネルギー量なら、ボリューム感のあるメニューを選ぶ。
- できるだけ和食を選ぶ。
- 食べ放題やバイキング形式のお店は避ける。
- ご飯もおかずも「多いな」と思ったら、少しだけ残す。

引用：健康増進のしおり 2010-4

加齢に伴う身体機能の低下を防ぐためにも、
 バランスのとれた食事を摂ることが大切です。

いきいきおたっしや 長寿期

1. 低栄養には気をつけよう
 ～体重低下は黄色信号～
2. 調理の工夫で多様な食生活を
 ～何でもたべよう、だが食べ過ぎに気をつけて～
3. 副食から食べよう
 ～年をとったらおかずが大切～
4. 食生活をリズムに乗せよう
 ～食事はゆっくりかかさずに～



5. よく体を動かそう
 ～空腹感は最高の味付け～
6. 食生活の知恵を身につけよう
 ～食生活の知恵は若さと健康の羅針盤～
7. おいしく、楽しく、食事をとろう
 ～豊かな心が育む健やかな高齢期～

引用：厚生労働省策定「健康づくりのための食生活指針」

