

「貧食」から「飽食へ」

「食」は命の源です。人間は長い歴史の中で食の文化をつくってきました。多くの恵みをもたらしてくれる自然は、生き抜いていく力を育み、食べる楽しさを与えてくれます。

しかし現在、時代は「貧食」から「飽食」へと移り変わり、生活スタイルの多様化などで食の環境が変化し、生活習慣病の増加や低年齢化などが深刻な社会問題となっています。

「外食」「中食」が一般化

近年、生活スタイルの多様化をはじめ、高齢化や核家族化、単身世帯の増加などが進むにつれ、手軽に食べることができる便利な環境が整い、「外食」や「中食」(家庭外で調理された総菜や弁当類などを購入し、家庭の食卓で利用すること)の機会が全国的に増えていると言われています。

佐世保市民を対象に平成22年度に実施したアンケート調査においても、外食や中食を週に2~3日以上利用している人の割合は43.9%(グラフ1、16~79歳)となっており、そのような傾向が一般化してきていることが分かっています。

食に関する正しい知識を

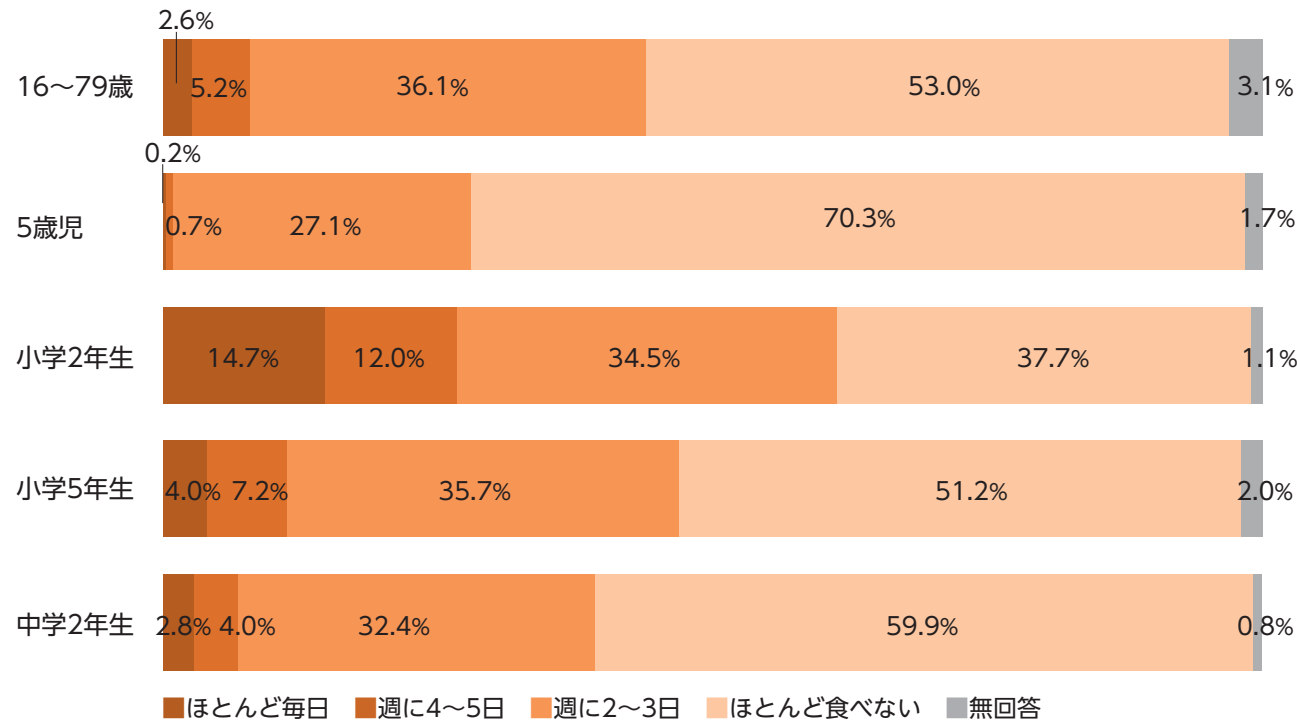
今の時代は外食や中食においても栄養バランスを考慮した商品等が数多く販売されています。しかし利用する消費者に食に関する正しい知識がないと、偏食や過食などにつながる場合も少なくありません。

本市の場合、前述の市民アンケート調査において、食育を知っている人は48.7%、食事バランスガイドなどを参考にした食生活を送っている人は23.4%という結果になっており、食育をさらに進めていくことが課題となっています。

地元の食材をバランスよく

望ましい食事には、主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせ、皆さんのライフステージに見合った栄養を取ることが大切です。幸いにも本市は美しい自然に恵まれ、新鮮でおいしい食材が手に入りやすい環境が整っています。魚介類をはじめ、米や食肉、野菜、果物、お茶など、海の幸から山の幸まで、まさに食材の宝庫といえます。こうした環境を食生活に上手に生かし、栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。

【グラフ1】外食や中食などの利用頻度(佐世保市民)



※佐世保市食育に関するアンケート調査(平成22年度)

※各数値(%)は四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

特集

食を育む 食に育まれる

私たちが生きるために切り離すことのできない「食」。

本市では市民の皆さんの健康を願い、「食育」の取り組みを進めています。

今回の特集では、食に関する本市の取り組みや「命と食の大切さ」を伝える

市民の活動などを紹介し、「食べる」ことを考えます。



「今日のスープの材料はね、じゃがいもとニンジンとカキと…」
こんな何気ないおしゃべりも、おいしい食事には欠かせない要素。
楽しい食事の時間は、みんなで食卓を囲むことから始まります。

栄養士さんおすすめ「うちごはん」レシピ

さ・せ・ぼ みんなでバランス鍋



毎月19日は
みんなで囲む
うちごはんの日

材料・4人分

マダイ(切り身4切れ)	160g	ニンジン	80g
クルマエビ	4尾	かつおだし汁	800cc
鶏ひき肉	120g	だし昆布(5cm×5cm)	1枚
じねんじょ(山芋)	50g		
芽ひじき	5g	みかん酢つけダレ	
豆腐	300g	西海みかん	2個
菜の花	200g	A { 酢 大さじ1 みりん 大さじ3 濃口しょうゆ 大さじ3 薄口しょうゆ 大さじ1	
生シイタケ	4枚		
ハクサイ	300g		
ホウレンソウ	100g		
ダイコン	100g	昆布(3cm角)	1枚

作り方

- 鍋にかつおだし汁とだし昆布を入れておく。
- 芽ひじきは、水で戻しておく。
- 鶏ひき肉におろしたじねんじょ(山芋)と芽ひじきを加えて混ぜ、団子状にしておく。
- クルマエビは背ワタを取っておく。
- マダイとクルマエビはさっと湯をかけておく。
- ダイコンは皮むき器で薄切りにしてさっとゆでる。ニンジンは花型に切り、ゆでる。
- 菜の花は固い部分を取り、ゆでる。
- 豆腐、ハクサイ、生シイタケ、ホウレンソウは食べやすい大きさに切る。
- ①の鍋を火にかけ、マダイ、クルマエビ、③、野菜類を入れ、煮る。

みかん酢つけダレの作り方

- 西海みかんを輪切りにし、搾る。
- 小鍋に①とAを混ぜ合わせ、昆布を加え、火を通し冷ます。



●1人分の栄養価
熱量300kcal、タンパク質31.9g、脂質10.5g、塩分1.7g

栄養たっぷりのお鍋を家族や仲間と囲んでください。ポイントは西海みかんで作る「みかん酢つけダレ」です。このダレは焼き肉に使ってもおいしいですよ。



おやつにぴったりのレシピ「イリコといり黒大豆のごまおこし風」も、本紙19ページに掲載しています。ヘルシークッキングコンテストの入賞レシピと併せてご覧ください！

「おいしい」「楽しい」「ヘルシー」佐世保の食育の取り組み

毎月19日は「みんなで囲む うちごはん」の日

毎月19日は、国が食育を定着させるために定めた「食育の日」です。本市では、食育に関するアンケート調査において、家族そろって食事する日数が減少傾向にあることから、食育の日を「共食」の日と名付けて、推進していくこととしました。市民公募し、昨年11月に決定した共食の日のキャッチフレーズは「毎月19日は『みんなで囲む うちごはん』の日」。家族や仲間と一緒に食事は、食育の面だけでなく、大切なコミュニケーションの場となります。楽しみながら食育の輪を広げましょう。

ヘルシークッキングコンテスト

忙しい朝に手軽に作ることができる朝ごはん一品料理と、魚食の普及・食の伝承を目的とするおふくろの味一品料理を募集する「ヘルシークッキングコンテスト」。皆さんに健康づくりに対する意識を高めていただくことを目的として毎年開催しており、本年度も690作品の応募がありました。

本年度の入賞作品は毎月本紙に掲載しています。これまでの入賞作品は市ホームページでもご覧いただけますので、どうぞご利用ください。

させぼ食育フェア&食育祭の開催

市民の食育への関心を高め、理解を深めるきっかけづくりとして、毎年1月にアルカスSASEBOで「させぼ食育フェア&食育祭inさせぼ」を開催しています。ヘルシークッキングコンテスト最優秀作品の試食会や食品の展示即売会、食育活動の展示、親子で作るヘルシーおやつなどの催しを行っています。



1月12日、食育フェア&食育祭でヘルシーおやつを作る親子

家族そろって食事する日が1週間に何日ありますか？

佐世保市(16~79歳)

6~7日	3~5日	1~2日	ほとんどない	無回答
59.8%	15.1%	10.5%	10.9%	3.6%

※佐世保市食育に関するアンケート調査(平成22年度)

全国(20歳以上、朝食)

ほとんど毎日	4~5日	2~3日	約1日	ほとんどない	無回答
50.1%	5.3%	11.1%	8.0%	25.5%	0.1%

※内閣府 食育の現状と意識に関する調査報告書(平成23年3月)

全国(20歳以上、夕食)

ほとんど毎日	4~5日	2~3日	約1日	ほとんどない
56.5%	9.5%	18.3%	6.9%	8.8%

※内閣府 食育の現状と意識に関する調査報告書(平成23年3月)

※各数値(%)は四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。



上) 生きている鶏に触れ、体温や鼓動を感じる子どもたち 下) 部位ごとに鶏を解体する松口さん

【たべつむぎ】
食を通していのちをつむぐ
食を通してことばをつむぐ
<http://tabetsumugi.net/>

鶏を抱きかかえる松口さん



ありがとうございます、いただきます

経験を通して、命の大切さを感じる「食」

たべつむぎ(重尾町) 松口慎也さん・31歳

1月の食育フェア&食育祭に

めます。

1人で出展している男性がいました。彼の名前は、松口慎也さん。「自分の食生活にできる限り責任を持つ」という基本理念の下、自宅を拠点に「たべつむぎ」という名称で、食育に関する小さな活動を行っています。その中で年に数回、生きている鶏をさばいて食べるワークショップを開催していること。食を通して命に向き合う松口さんにお話を伺いました。

養鶏農家の家族に教わった命の大切さと食へのつながり

本市出身の松口さんは、大学卒業後、食べ物に関わる仕事をしようと、2年間パン屋に勤めました。その経験の中で、食を一から勉強したいと思い、農業を学ぶため北海道の農家に住み込みで働きに行くことを決

命を知るワークショップ

鶏をさばいていただく

北海道の養鶏農家で感じた「命と食の大切さ」をできるだけ多くの人に伝えたい、そんな思いを抱き、松口さんは平成21年に佐世保に帰って来ましたが、まず、鶏をさばいて食べる経験をさせてくれる人や場所を探しましたが、当時の市内には見当たりませんでした。そこで素人ながらも自分で始めようと決心します。

生きている鶏から食肉、料理になる過程を見届ける

これまでの参加者は、自主保育グループの3歳くらいの子どもたちから、小・中学生とその親、大人のグループなどさまざまです。その参加者が、程度の差はあってもそれぞれに一番ショックを受けるのは、鶏を吊るして頸動脈を切り、血抜きをする作業。中には見る事ができない人もいます。

「参加者の反応はさまざまですが、お湯につけて羽をむしるところからほとんどの人が参加します。羽が全部取れてしまつと、お肉屋さんで見たことがある形になりますから、この

時点で皆さんの気持ちも落ち着くようです。解体した後は、煮込むなどしてみんなで食べます。自分で希望して来ている人がほとんどなので、皆さん積極的に解体にも参加しなつたという話は今のところないようです」

「私たちは命を食べて生きてい

る、それを知ってもらいたい

ワークショップに参加した人たちは、家に帰ってからその日の経験を話し合っているそう、数日してから松口さんの元に感想が届くこともあります。「子どもたちが、食べる前にいただきますをきちんと言うようになる」当日の帰りにフライドチキンを買った。以前とは食べるときの気持ちが変わつた」など、目の前の食べ物に対する心境に変化があつた人が多いようです。

「昔は、近所の農家の人が庭先で鶏をさばく姿を見るなど、生活の中で自然にこういふことを感じる機会がありました。が、今は肉といえばパック詰めが当たり前。このワークショップでは、命の大切さと、私たちが命を食べて生きていることを伝えたいんです。残酷だから肉を食べない方が良いのかどうかではなく、食べ物が命であることを知るか知らないかが重要だと思ふんです。もちろん一度参加したからと言って、気持ちに劇的な変化があるとは思っていません。しかし、その日さばかれ、みんなで食べた鶏は、大きなメッセージを發しています。参加者はそれなりに鶏のメッセージを受け取ります。いつかこのことを思い出して、重ねた年齢や経験の中で深く考えるときが来るかもしれない。その記憶の一つになつてくれるといいですね」

取材日 1月21日

食育について

健康づくり課 24・1111

インタビューについて

秘書課 24・1111