

「食」に関する正しい情報の選択を

「食」は命の源です。私たちが生きていくために食は欠かすことができません。健全な食生活を実践し、おいしく食べることは生きる楽しみや喜びを与え、健康で心豊かな日々を実現させてくれます。

しかし、社会環境の変化とともに、食に関する価値観やライフスタイルなどの多様化が進み、健全な食生活を実践することが難しくなっています。食に関する情報が溢れる中で、生涯にわたって健康的な食生活を送るためには、市民一人一人が自分のライフスタイルに合った正しい情報を適切に選択し、食育を継続して実践していく必要があります。

「第3次佐世保市食育推進計画」を策定

本市では「食」から始まる豊かなくらし、食育実践都市「させぼ」を基本理念として食育の推進

に努めてきました。平成23年に策定された「第2次佐世保市食育推進計画」に基づく取り組みの結果、正しい箸の持ち方ができる子どもやよくかんで味わって食べる人、定期的に歯科健診を受ける人が増えるなどの改善が見られました。一方で、食事バランスなどの意識については課題が残る結果となりました。

このような現状を踏まえ、これまでの食育推進計画を引き継ぎながら、本市の特性を生かした食育を市民の皆さんとともに推進する「第3次佐世保市食育推進計画」を策定しました。この計画には、「さ・せ・ぼ」を頭文字とする3つの重点課題があり、今後はこの重点課題に基づいた食育を推進していきます。

次ページからは食に関する本市の現状や、皆さん実際に食育に取り組んでいただけるような情報などを紹介します。

第3次佐世保市食育推進計画の重点課題

さ

佐世保市の健康寿命の延伸につながる食育の推進

毎食「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事の習慣化

毎食主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を取ることは、生活習慣病の予防や改善につながります。

せ

生産から消費までの食の循環や環境を意識した食育の推進

本来食べられるはずの食品が廃棄されてしまう「食品ロス」は、1日約136g（茶碗約1杯分のご飯の量）が発生していることとなります。

ぼ

僕たち私たちの若い世代への食育の強化

これから親になる世代である20～30代の若い世代の人たちは、外食などを利用する機会が多い傾向にありました。健康づくり応援の店などでの健康情報を参考にしながら、適切な食の選択ができるような取り組みを行います。

特集 食から始まる豊かな暮らし 食育実践都市

さ せ ぼ

私たちが生きていくために欠かすことができない「食」。食に関する価値観などが多様化する現在、市民の皆さんが自分に合った正しい食の情報を選択できるように、本市では「食育」を進めています。今回の特集では、今年度新しく策定した「第3次佐世保市食育推進計画」や本市の食に関する現状、栄養士のお勧めレシピや「健康づくり応援の店」などについてお知らせします。



栄養士のお勧め「減塩で野菜たっぷりのヘルシーメニュー」
(7Pにレシピ掲載)で使う食材(調味料などは除く)。
1日の野菜摂取目標量の半分以上を取ることができます



毎月19日は
「みんなで囲むうちごはんの日」

減塩で野菜たっぷりのヘルシーメニュー

主食・主菜・副菜がそろい、野菜もたっぷり取ることができる
体にうれしいヘルシーメニューをご紹介します

栄養士のお薦め



主菜

こりこり宝袋

材料(2人分)

豚ひき肉 80g 油揚げ 4枚
レンコン 40g しょうゆ 小さじ2
玉ネギ 40g みりん 小さじ1
小ネギ 2本 七味唐辛子 少々
片栗粉 小さじ2

作り方

- レンコンは5mm角に切る。玉ネギは粗みじん切りにする。小ネギは小口切りにする
- 油揚げは湯通しして一辺だけ切り落とす。切れ端は粗みじん切りにする
- と豚ひき肉、油揚げの切れ端、片栗粉、しょうゆ、みりんをボールに入れて混ぜ合わせ、1人当たり2個になるように等分する
- ③を油揚げの中に詰め、つまようじで口を留める
- フライパンに④を並べて約100mlの水を加え、ふたをして中火で蒸し煮にする
- 水分がなくなったら、表面に焼き色をつけて器に盛る
- お好みで七味唐辛子をかける

副菜①

和！ニンジンサラダ

材料(2人分)

ニンジン 100g 【合わせ酢】
ごま油 小さじ1/2 酢 小さじ2
すりごま 小さじ2 砂糖 小さじ1
サラダ菜 2枚 塩 小さじ1/8

作り方

- ニンジンは3、4cmの長さの千切りにする
- 酢、砂糖、塩を混ぜて合わせ酢を作る(市販のすし酢などで代用可)
- フライパンに油を熱し、ニンジンをシャキシャキ感が残る程度にさっと炒め、合わせ酢を加えて火を止める
- 器に盛り付けてすりごまをかけ、サラダ菜を添える

※やわらかめが好み場合は、ニンジンを斜めに切って千切りにすると、やわらかく仕上がります。

副菜②

九十九島いりこの食べるみそ汁

材料(2人分)

玉ネギ 100g イリコ(小さめ) 6g
シメジ 50g だし昆布 3g
コマツナ 40g みそ 大さじ1
水 350ml

作り方

- 鍋に水を入れ、イリコと小さめに切っただし昆布をつけておく
- 玉ネギは薄切りにする。シメジは石づきを取ってほぐす。コマツナは2、3cmのざく切りにする
- 鍋を中火にかけ、ふつふつしてきたら玉ネギ、シメジを入れて途中にコマツナを加え、火が通ったらみそを溶き入れる



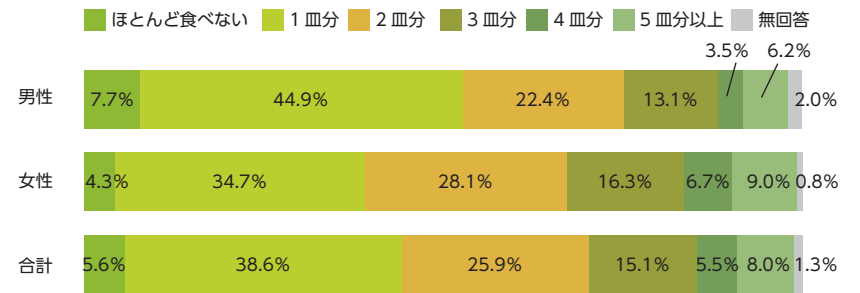
みそは大き目ですりきり1杯が適量(2人分)

●一人分の栄養価 熱量569kcal、タンパク質21.5g、脂質16.7g、カルシウム259mg、食塩相当量2.5g

課題は野菜の摂取量や栄養バランス

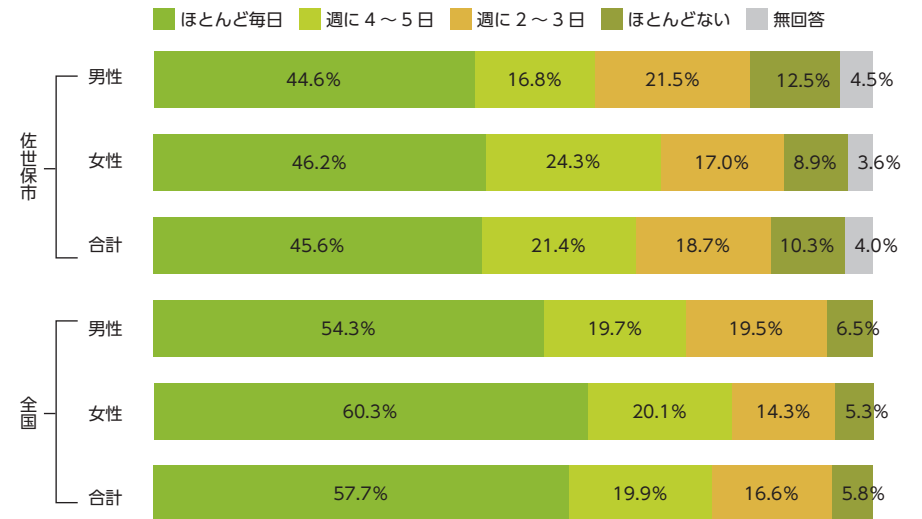
日本人の1日の野菜摂取目標量は350gとされています。平成28年9月に市民を対象に実施した「食育に関する市民アンケート調査」の結果を見ると、野菜を1日に1皿分しか食べないという人が最も多いことが分かりました(グラフ1参照)。小・中学生などを対象としたアンケートでは、野菜を食べない理由を「食卓に出でないから」と答えた割合が高くなるなど、日常的に野菜を取る機会が少ない子どももいるようです。また、「主食・主菜・副菜をそろえて食べる人」の割合も全国に比べて低く(グラフ2参照)、野菜の摂取量や栄養バランスを意識した食事については課題が残る結果となりました。

グラフ1 佐世保市民の1日の野菜摂取量(1皿=約70g)



※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。

グラフ2 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2食以上ある日は週に何日ですか



※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。



中川博一さん

食材は主に地元の直売所などで、当日に仕入れています。「なるべく旬のもので、地元

も配慮しています」
「健康づくり応援の店」に加盟している空 kuu おまかせコンボは、野菜や魚介をふんだんに使用し、バランスの取れたヘルシーメニューを提供しています。

「昔から料理を作るのが好きでした。お客さまにおいしいものを食べて喜んでほしいという気持ちでいつも料理を作っています」と話す中川博一さんは、シェフ歴25年。10年前から空のシェフとして料理を作っています。

「健康づくり応援の店」加盟店 空 kuu 早苗店 地元の新鮮な食材で体と心にやさしい料理を

の新鮮なものを使いたいですね。おまかせコンボの前菜、スープ、デザートはその日仕入れた食材によって内容を変えています。ソースやドレッシングもすべて手作りです。お客さまの体と心にやさしい料理を心掛けています」

特別な時間を過ごしてほしい

中川さんにお店で大切にしていることを尋ねると、「この店は焼きカレーから始まった店です。開店当初からのメニューも大切にしながら、新しいものも取り入れていきたい」とのこと。「お客さまの中には、特別な日に来店するという人も多くいらっしゃいます。家族や恋人、友人などでおいしいものを食べてもらい、当店で特別な時間を過ごしてもらいたい」と話してくれました。

楽しい食事を大切に

「ヘルシー」という言葉を聞くと、ご飯の量やカロリーを減らすことを考えがちですが、多くの野菜を食べたり、バランスの良い食事をするのも健康な体づくりに必要なことです。また、家族や友人などと一緒にご飯を食べ、楽しく過ごすのも食事の大切な要素の一つ。健康づくり応援の店で、楽しい食事の時間を過ごしませんか。

(取材日 1月27日)



お店で人気No1の「空 kuu おまかせコンボ」



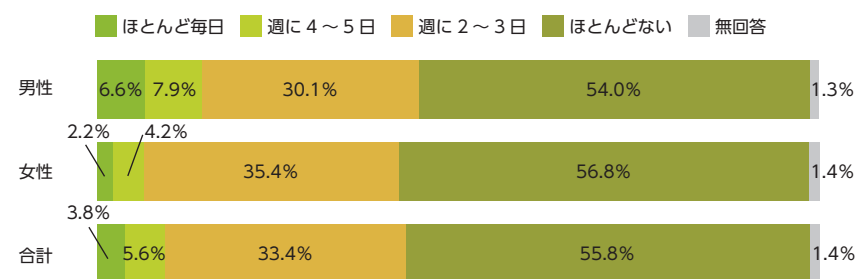
cafe Restaurant + Zakka
空 kuu 早苗店
早苗町 444-5 ☎ 26-5305
営業時間 11時～22時 (不定休)

特集に関する問い合わせ 健康づくり課 ☎ 24-1111

外食と中食は上手に利用を

核家族や単身世帯の増加、高齢化などの社会環境の変化やライフスタイルの多様化により、「外食」や「中食」(市販の惣菜など、家庭外で調理・加工された食品を家庭などで利用すること)の機会が若い世代を中心に増加しています。このような現状の中、市民一人一人が自分の健康状態などを考え、適切な食の選択をすることが大切です。本市では、食を通じて皆さんの健康づくりをサポートする「健康づくり応援の店」の取り組みを進めています。健康づくり応援の店に登録している飲食店では、栄養成分の表示や、健康に配慮した「ヘルシーメニュー」の提供など、それぞれの店に応じた取り組みが実施されています。健康づくり応援の店で栄養バランスなどを考え、適切な食の選択をすることで、外食や中食を上手に利用しましょう。

佐世保市民の外食・中食の利用頻度



※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。

市民の健康をサポートする「健康づくり応援の店」

下記の3つの項目のうち、いずれかを実施している店が「健康づくり応援の店」として市内で83店舗登録されています(平成29年2月現在)。

- 栄養成分の表示
エネルギー・脂質・塩分などを表示している
- ヘルシーメニューの提供
野菜、カルシウム、鉄分など、特定のものを多く摂取することができる「たっぷりメニュー」や、エネルギー、脂質、塩分など特定のものを控えた「ひかえめメニュー」を提供している
- ヘルシーオーダーの実施
ごはんや塩分、脂質を控えめにした、アレルギーに対応したりするなど、健康に配慮したオーダーができる

「みんなの食ナビ」を配布しています
「みんなの食ナビ」には、「健康づくり応援の店」が掲載されています。また、健康づくり応援の店は市HPでも見ることができますので、ご利用ください。

配布場所
市役所、中央保健福祉センター、各地区公民館、各支所、宇久行政センター、図書館、健康づくり応援の店の登録店舗

