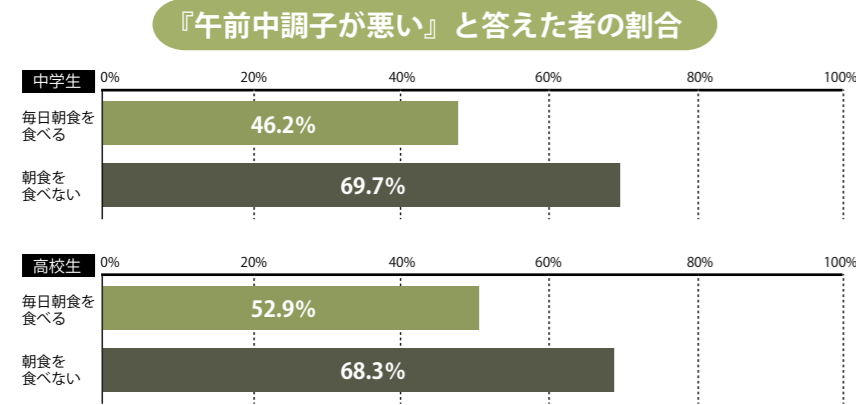


特集 明日のために今から実践!
食育で健康づくり

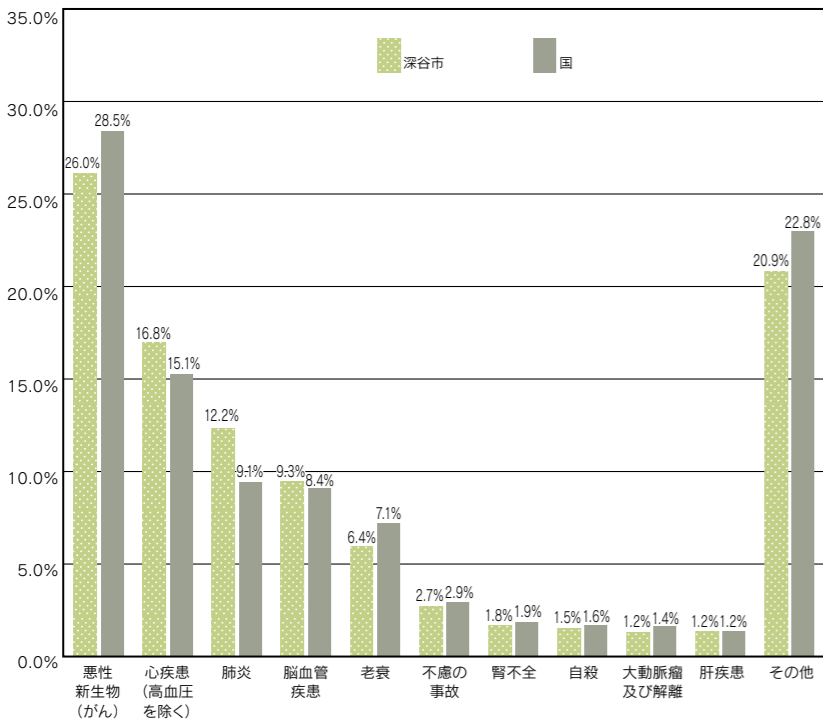


資料：文部科学省『睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査』平成26年度

その結果、体の各器官が必要とする栄養供給が不安定になったり、体脂肪を蓄積しやすくなったりと、体の調子が整わず病気の原因にもつながります。

食事による影響は体に直接表れることから、年代に関わらず、規則正しい食生活が健康な体をつくるためには重要です。

平成28年度死因別割合



▲深谷市と国の死因別割合(資料：人口動態統計)

体と食事の関係

文部科学省が中高生を対象に行った調査では、朝食の有無と午前中の体の調子について、朝食をとらない生徒がとる生徒よりも高

い割合で午前中体の調子が悪いとの結果が出ています(左上图参照)。

朝食を抜くと、活動に必要な糖分などが補給されず、活動量が多い日中でも体温を上げることができないため、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなど体調に影響が出てきます。

また、食事時間や回数が必要とする栄養供給が不安定になったり、体脂肪を蓄積しやすくなったりと、体の調子が整わず病気の原因にもつながります。

その結果、体の各器官が必要とする栄養供給が不安定になったり、体脂肪を蓄積しやすくなったりと、体の調子が整わず病気の原因にもつながります。

健康な体づくりは食生活から

体と食事の関係

明日のために今から実践! 食育で健康づくり

深谷市の健康寿命(2ページ下段参照)は、男性16.8歳、女性20.0歳。本市の健康寿命は、県内において男女ともに低く、県内で最も健康寿命が長い鳩山町と比較すると、男性は2.1歳、女性は1.3歳短いという結果があります。

生涯にわたって健康な体を維持し、長生きをするために必要な体づくりを支える『食』について、今回は特集します。

なぜ、食育が必要なの？

皆さんは『食育』という言葉の意味を知っていますか？

時代とともにライフスタイルが変化し、食環境も多様化しています。

スーパーに行けばさまざまな食材が店頭にならび、飲食店やコンビニエンスストアなどでは自分で調理することなく簡単に食事を手に入れることができます。

こうしたさまざまな食材や、たくさんある食事提供の選択肢の中から、誰でも自由に『食』を選べる時代だからこそ、何をどう食べるかが重要となり、『食』に関する知識や『食』を選択する力を身に付けて健康な食生活を実施できる人を育てる『食育』が必要となっています。

食事は活動に必要なエネルギーを補給するだけでなく、体づくりにおいても、とても大切なことであり、食事内容が身体機能に大きく影響を与えます。そのため、『食』は体の不調や疾病とも密接な関係があります。

日々の食生活で長生き！ 疾病予防対策

深谷市民の死亡原因は、悪性新生物(がん)、心疾患(高血圧を除く)、肺炎、脳血管疾患の順に多く、特に生活習慣との関連が深い心疾患、脳血管疾患については、国に比べて割合が高い特徴があります(左図参照)。

このような生活習慣に起因する生活習慣病の予防には、日々の食生活が大切です。病気を患ってから治療するのではなく、病気になる前予防対策をすることは、医療費の抑制や健康寿命の延伸につながります。

将来の健康のために、今からできる食生活の取り組みを始めましょう。

延ばそう!『健康寿命』

埼玉県では、健康寿命を『65歳になったかたが生活の質を維持したまま、健康で自立した生活をあと何年過ごせるかを示した期間(「要介護2」以上になるまでの平均的な年数)』としています。

健康寿命を延ばすことは、生活の質が低下するのを防ぐとともに医療費や介護費などの抑制にもつながります。

深谷市男性(16.8歳)
57位/63市町村中
深谷市女性(20.0歳)
47位/63市町村中

▲資料：埼玉県の健康寿命(市町村別)平成28年度

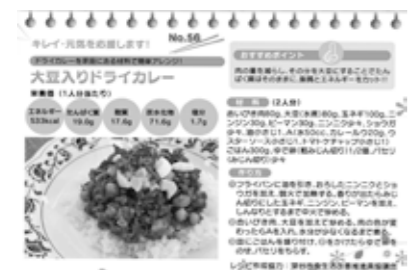
深谷の食育の取り組み

離乳食レッスン



▲保健センターでは、食生活の基礎である離乳食の基本を簡単な調理体験や試食などを通じて指導しています。

『ふかやごはん』レシピ



▲広報ふかやでは、食を通じた健康コラム（東都大学監修）とレシピ（食生活改善推進員協議会作成協力）を掲載しています。また、レシピサイトのクックパッドでも『ふかやごはん』として公開中。

公立小中学校自校式給食



▲自校調理により旬の地場産野菜を使った献立や、出来たてのおいしい給食を提供し、栄養教諭を中心に食育の指導を行っています。

乳幼児期から正しい食習慣の習得を

子どもの頃から濃い味付けに慣れてしまうと、薄味ではおいしいと感じにくくなり、将来、肥満や高血圧などの生活習慣病になる可能性があります。そのため、乳幼児期から素材の味を生かした薄味に慣れる食習慣を身に付けることが大切です。

昆布やかつお節など天然素材のダシのうま味を上手に利用して、薄味でおいしく食べる食習慣を家族みんなで身に付けましょう。

また、薄味に慣れた人でも、成長していく中で食環境が変化し、食習慣が変わってしまうこともあります。正しい食習慣を継続して実践するためには、定期的に食習慣を見直すことが重要です。



保健センター
管理栄養士 栗原 ひとみ

く外食で食事を選ぶ時も、この組み合わせを意識すると、栄養も見た目もバランスの良い食事になります（4ページ下段参照）。

学ぼう！食と健康の知識

市では、地域で食を通じた健康づくり活動を行う『食生活改善推進員』を養成し、食育のノウハウを学んだ食生活改善推進員による親子料理教室などの各種教室を開催しています。

また、市内在住・在勤の団体などを対象に、減塩や生活習慣病予防などをテーマとした『まごころ出張講座』も開催し、食育の推進

を図っています。開催を希望する団体は、保健センターまでお申し込みください。

自校式給食で育む食習慣

子どもの頃に覚えた味や食習慣は、その後も影響を与え、いわれ、大人になってから食習慣を変えるのは大変です。健康な体をつくるために正しい食生活の知識や味覚を子どもの頃から身に付け、実践し続けることが将来の生活習慣病予防につながります。

市では、公立小中学校で自校式給食を実施しており、地場産物の

活用や、郷土料理など地域の特徴を生かした給食を適温で提供しています。今後は、公立幼稚園でも学校給食を提供する取り組みを順次拡大していく予定です。

おいしさは、食べ物の温度がとても重要であり、温度の変化によって味の感じ方が変わります。出来たての給食を最適な温度で提供することは、素材の味を生かした食事に親しみ、正しい味覚を育むことにつながります。学校給食を通じて、子どもの頃からの味覚経験を豊かにし、正しい食生活の知識を身に付けるなど充実した食育活動に取り組めます。

目指せ！パーフェクトバランス 栄養摂取のテクニク

いつもの食事に
プラス野菜ひと皿を！

生活習慣病を予防するために、栄養バランスに配慮した食生活の実践が大切です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素は生活習慣病の予防に効果があり、これらの栄養素が多く含まれる食材としてあげられるのが野菜です。

私たちが普段の食事で摂取して

野菜摂取量（全国平均値）

（平成29年国民健康栄養調査より）

1日あたり
288.2g
↓ +70g必要
野菜目標摂取量
1日あたり
350g

野菜摂取量は、目標摂取量を大きく下回っています。目標摂取量を達成するためには、1日3回の食事において、バランスよく野菜を意識して摂取することが必要です。

いる野菜の量は、成人が健康のために食べることが望ましい野菜の摂取量に対して約70g不足しており、慢性的に野菜不足となつています。この不足分の約70gの野菜は、およそ小鉢ひと皿分に相当し、いつもの食事にひと皿分の野菜をプラスすることで補うことができます。

日頃から、生活習慣病予防に役立つ野菜の摂取量を増やすことを心掛けましょう。

主食・主菜・副菜をそろえ 見た目も栄養もバランスよく

食品に含まれる栄養素はそれぞれ異なります。そのため、いろいろな食品を組み合わせて必要な栄養素を摂取する工夫が重要です。食事の献立では、主食、主菜、副菜をうまく組み合わせることで、バランスよく栄養素を取り入れることができます。

また、食事を作るときだけな

栄養バランスの良い食事例

（左上から時計回りに「ほうれん草のりわさびあえ」、「ゆずりんごゼリー」、「長ネギの豚肉巻き」、「さつまいものゴマみそ汁」、「白飯」）

副菜＝野菜・きのこ・海藻・いもなど

ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれる体の調子を整えます。
【効果】
ビタミン＝血管の老化予防、動脈硬化、がんの防止
ミネラル＝余分な塩分などを体外に排出し、高血圧を予防
食物繊維＝糖質や脂質の吸収を抑制し、糖尿病や肥満予防

主菜＝魚・肉・卵・大豆製品など

体をつくるたんぱく質の供給源になるおかずです。取りすぎは塩分や脂質の過剰摂取になるので注意が必要です。

【果物・乳製品など】
果物はビタミンCやカリウム、乳製品はカルシウムなどの供給源になります。

【汁物など】
野菜などを具たくさんすることで、副菜の役割も果たします。また、汁の量が減るので塩分の取りすぎを防ぎます。

主食＝ごはん・パン・麺など

体のエネルギーのもとになる炭水化物の供給源で、食事の中心になります。