

ごとう健康づくり ニュース R6年夏号

夏号のテーマ

食を支える地域団体

R6年度のごとう健康づくりニュースは、発行元である地域・職域連携推進協議会の構成委員に執筆いただき、地域で活動される委員の皆様だからこそお届けできる健康づくり情報の提供を行っていきます。

R6年夏号は、五島市の“食を支える地域団体”である、「長崎県栄養士会五島支部」「五島市食生活改善推進協議会」の皆様から普段の活動や健康づくりについて執筆いただきました。

長崎県栄養士会五島支部

公益社団法人長崎県栄養士会は、食と栄養の改善により県民の健康課題を解決する管理栄養士・栄養士の職能団体です。長崎県下各地域の医療、福祉及び教育等の分野において、管理栄養士・栄養士として勤務しながら、県民の健康作りのための社会活動を実践しています。

組織の1つである五島支部の会員数は現在26名。近年は各職場おすすめレシピの調理・試食会の開催、「栄養の日（8月4日）」事業として五島の食材や名所、支部活動を動画で紹介する等、コロナ禍でも活動を続けてきました。WEB視聴による研修会が増え、離島でもスキルアップの体制が充実し、日々研鑽に励んでいます。

今回は、南松歯科医師会主催の虫歯予防のイベント「歯っぴーフェスティバル」の際のレシピを紹介します。おいしく食べる為に、歯の健康も意識しましょう。

【よく噛むことは】
「肥満防止」や「記憶力アップ」、「胃腸の働きを助ける」など効果がたくさんあります。

【噛む回数を増やすために】
「素材は大きめに切る」「汁物はきのこや海藻類を入れる」など、ひと工夫するだけで、かむ回数がアップします。



野菜は歯ざわりを残す
素材は大きめに切る



カレーや丼など、
汁がかかったご飯は
噛む回数が減ります

汁物にきのこや
海藻を入れる

6月4日～10日は歯と口の健康週間

栄養士会おすすめカミカミレシピ

ごぼうのから揚げ

●材料（ごぼう1本分）

A	ごぼう	1本
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1/2
	しょうが汁	小さじ1
	片栗粉	小さじ2

●作り方

- ① ごぼうは皮をそぎ、長さ5cm、縦半分に切る。
- ② ビニール袋に①とAを入れ混ぜ、10分程置く。
- ③ ②に片栗粉を入れよく混ぜる。
- ④ 鍋に油を熱し、170℃で3～4分揚げる。

カリカリパン

●材料（10枚分）

フランスパン	10cm長さ
オリーブオイル	大さじ2
粉チーズ	大さじ2
青のり	適量

●作り方

- ① フランスパンは1cm幅に切る。
- ② オープンの天板にクッキングシートを敷きフランスパンを広げ、表面にオリーブオイルを塗り、粉チーズ、青のりをまぶす。
- ③ 150℃に予熱したオーブンに入れ、15～20分焼く。

五島市食生活改善推進協議会

食生活改善推進協議会とは、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、「食改さん」の愛称で、食を通して地域の健康づくり活動を行う全国組織のボランティア団体です。五島市では、福江、玉之浦、奈留の3支部で、自分や家族、地域の方々の健康のために日々活動しています。



●五島市の健康課題

五島市の健康課題の一つに血圧の高さがあります。高血圧と関連する食生活について、多くの世代で、野菜や果物の摂取量が少ないことがあげられます。

●野菜はなぜ必要？

野菜には、食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれ、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を予防する効果があります。野菜に含まれる栄養素は、体内で作ることが出来ないものが多く、それらを食事から十分に摂取するために、1日に**350g以上**の野菜を摂ることがすすめられています。野菜の種類によって含まれる栄養素も異なるため、いろいろな種類の野菜を350g食べるのが望ましいです。

●野菜 350gってどのくらい？

生野菜なら両手に3杯、ゆで野菜であれば片手に3杯が350gの目安です。350gの野菜を調理すると、小鉢5皿分になります。例えば、朝に1皿、昼と夜に2皿ずつで1日5皿(350g)です！



ゆでて 70g



焼いて 70g



そのまま 70g



汁物で 70g



煮物で 70g

●野菜を1日350g食べるポイント

☆1日3食しっかり食べよう

1日に350gの野菜を食べるには、朝・昼・夜の3回の食事をしっかり食べることが大切です。特に、朝食を抜く習慣は、糖尿病等の生活習慣のリスクを高めることにもつながります。また、主食・主菜・副菜の3つ組み合わせを意識して食事をする事で、1日に必要な野菜をしっかり摂ることが出来ます。

☆食べ方を工夫しよう

野菜は、ゆでる、煮る、炒めるなど、加熱をするとかさが減り、一度に食べられる量が増えます。サラダだけでなく、炒め物、みそ汁やスープなどの汁物にも野菜をたっぷり入れましょう。



五島市では、どの年代においても、野菜の摂取量が足りていません。
いつもの食事に+1~2皿分の野菜を意識しましょう

食改さん考案！野菜が取れるレシピ！

<キャロットサラダ>



●材料(2人分)

・にんじん	90g	A	・オリーブオイル	大さじ 1/2
・コーン	20g		・酢	10g
・水菜	20g		・黒コショウ	適量
・ツナ缶	30g		・レモン汁	10g

●作り方

- ① ボウルに A を合わせてドレッシングをつくる。
- ② にんじんは、せん切りにし、2~3分ゆでる。熱いうちに①と混ぜる。
- ③ 水菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ ②にツナ缶、コーン、水菜、レモン汁を合わせ、冷やす。

1人分の栄養価
エネルギー 104kcal
たんぱく質 2.8g
脂質 7.3g
塩分 0.3g

<なすと小松菜のナムル>



●材料(2人分)

・なす	50g	・しょうゆ	小さじ 1/2
・小松菜	50g	・砂糖	小さじ 1/3
・もやし	50g	・ごま油	小さじ 1/2
・すりごま	4g	・塩	ひとつまみ

●作り方

- ① なすはヘタを切り落とし、長さ3cm、1cm角くらいの拍子木切りにする。
- ② ①をサッとゆで、冷水にとり、軽く水気を切る。
- ③ 小松菜はゆでて3cm長さに切る。もやしもゆでて水気をしっかり切る。
- ④ ボウルに、ごまと調味料を入れて混ぜ合わせ、①、②を加えてよく混ぜる。

1人分の栄養価
エネルギー 40kcal
たんぱく質 1.4g
脂質 2.5g
塩分 0.5g

Q. 野菜ジュースでも野菜をとったことになる？

A. 野菜ジュースは100%のものなら、**重量の半分の野菜をとったもの**と考えます。野菜ジュースは野菜の代わりではなく、**あくまで食事の補助**として取り入れるのがおすすめです。また、メーカーや種類によっては、**飲みやすいように甘味料を入れているものもあるため、飲みすぎには注意**しましょう。