

# 食生活がよい



「自分自身の健康に自信がありますか？」と問われ、答えに困る人がいるのではないだろうか。いつでも、手軽に食べ物が手に入り「飽食の時代」と言われる現代。日々の暮らしを振り返り、食を通して自己や家族の健康について考えてみましょう。

◎問い合わせ 秘書広報課 ☎23-3174

## ライフスタイルと生活習慣病

戦後、日本は目覚ましい発展を遂げ、人々の生活スタイルは大きく変化しました。ファストフード店やコンビニエンスストアの普及で、いつでも食べ物が手に入るようになり、日常生活の中で体を動かす機会も少なくなりました。

このような環境の中、子どもの肥満や成人の生活習慣病、メタボリックシンドローム（メタボ）などの現代病が大きな問題になっています。

## 「平均寿命」と「健康寿命」

体重や検査の数値だけ見ると健康的に思われる人も、年齢を重ねるうちに何らかの症状が出てくるかもしれません。

心身共に、健康な体を手に入れるために私たちは何をすればいいのでしょうか。

日本人の平均寿命は年々伸びていて、平成25年度の平均寿命は、男性80・21歳、女性86・61歳となっています。しかし、平均寿命が伸びても、健康な生活を過ごせているとは限りません。

日常生活を健康に過ごすことができる健康寿命は、男性71・19歳、女性74・21歳となっていて、平均寿命と比べ10歳近くの開きがあります。この差が、介護や看護を必

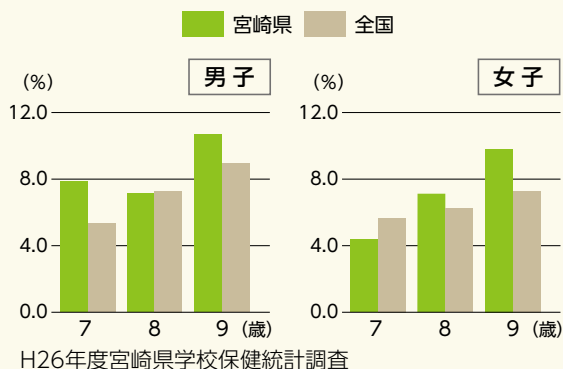
要としたり、寝たきりになったりして生活する期間です。この開きを少しでも縮めるためには、若いうちから健康を意識した生活習慣を身に付ける必要があります。

## 健康づくりは幼少期から

本県は、小学校低学年の肥満傾向児の割合が全国平均に比べて高くなっています。保護者も含めて小さい頃から、食事や日頃の生活習慣に気を付けることが必要です。

いつまでも元気で健康に毎日を送るためには、まずは、食事から見直し、健康づくりの第一歩を始めてみましょう。

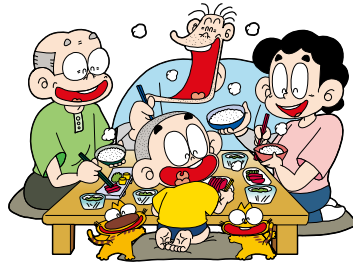
肥満傾向児出現率(宮崎県と全国との比較)



家族で囲む食卓

家族と食卓を囲む時間は、その日の出来事や悩みなどを話す大切な時間。ライフスタイルの変化などでお互いに時間が合わず、「こ食」が多くなっているのではないのでしょうか。こ食は、心と体の健康を阻害する原因にもつながります。

家族みんな  
で食卓を囲  
み、会話を楽  
しみながら食  
事をするだけ  
で、家族のコ  
ミュニケー  
ションを高め  
ることができ  
ます。



6つの「こ食」

幼児から高齢者まで陥りがちな6つの「こ食」。この機会に、自身と家族の食事を見直してみよう。

- **孤食**  
家族で食卓を囲まずに、一人で食事をすること。孤食が続くと好き嫌いを注意する人がいないので、好きな物ばかり食べ栄養が偏ります。また、コミュニケーションを取る機会が少なくなります。
- **個食（バラバラ食）**  
家族それぞれが好きな物を食べる。好きな物ばかりを食べるので栄養が偏りがちになり、好き嫌いが増えます。
- **固食**  
好きな物、決まった物しか食べ



認知症と  
孤食予防にも  
効果的  
高齢者料理教室

沖水地区  
食生活改善推進員  
赤木 文子さん  
(金田町)

地域包括支援センターの呼び掛けで、広瀬公民館（金田町）で毎月第2・4火曜日に、70歳～80歳代の高齢者を対象にした料理教室を開催しています。買い出しから調理、食事までを参加者全員で行っていて、たくさんの畑で採れた新鮮な野菜などを使ったメニューを4、5品作ります。

一人暮らしをしている人も多いのですが、健康に気を遣っている人同士で話しながら調理するので、皆さん楽しみに来てくれています。今後は少し若い70代の世代にも取り組みが広がれば良いなと思っています。



土地に根差した、  
安全安心な  
野菜作り

新町農園  
名谷 圭介さん  
(乙房町)

県外から祖父母の土地に移住して農業を始め、今では年間約50種類の野菜を作っています。野菜は、その土地に合わせて成長し、なじんでいくので、地元で作られた野菜には生命力が備わっていると感じています。また、地域で作られた農産物を使った料理は、相手の顔が見えるので、安心して食することができます。

農業のほかにも、代々伝わる文化を絶やさないために、祖母直伝のみそ作りを教えるワークショップも行っていて、子育て世代の人も参加してくれています。

ないこと。栄養が偏り、肥満や生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

- **小（少）食**  
食欲がなく、少量しか食べないこと。小食が続くと発育に必要な栄養素が不足し、気力が続かず無力になります。
- **粉食**  
パンやパスタなど小麦粉を使った主食を好んで食べる。米食と比べるとカロリーも高く、一緒に食べるおかずも脂肪分などが多くなり、栄養が偏ります。
- **濃食**  
加工食品など、濃い味付けの物を食べる。塩分や糖分が多く、味覚そのものが鈍ってしまいます。

盆地に息つく食財(材)

本市は、全国でも有数の農業地帯。温暖な気候に恵まれ、カンショやゴボウ、里芋などの栽培が盛んな地域です。昔からこれらの食材は、郷土料理に使われたり、さまざまな家庭料理に使われたりしています。

地元の野菜を選び食する地産地消。地域で生産された、旬の野菜などを食べることで、舌で味わうだけではなく、季節を感じ取ることもできます。  
旬の食材は、栄養価も高く食材自体の味も濃いので、塩分や糖分を抑え、素材本来の味をおいしく味わうことができ、私たちの心と体を満たしてくれます。



健康でいるためには食を見直すことが大切。日頃、口にする食べ物を見直してみませんか。

### 食生活の変化

成人が1日に摂取するカロリーは、1,800キロカロから2,200キロカロと言われています。しかし、添加物の多い加工品や手軽に取れるインスタント食品などを食べていると、必要以上のカロリーを摂取します。

その一方で、最近ではダイエット志向の人が増え、極端に摂取カロリーが少なく、必要な栄養素が摂取できていない低栄養の人も多くみられます。偏りのない食事と適度な運動は、健康な体づくりの第一歩。まずは、1日の食事を見直してみましよう。

### 世界から注目される和食

平成25年12月、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。南北に長い日本は、四季を通じて、その地方ならではの食材が豊富。その食材を使った料理や食に関する伝統などが「和食文化」として、世界から注目されています。

### 「だし」は強い見方

世界からも注目されている和食。その和食に欠かすことのできない「だし」は、昆布やかつお節などのうま味を十分に含んでいます。

だしを使って調理することで、素材本来の味が生かされた料理になり、塩分や糖分など抑えることができます。



子どもは地域の宝。守るのは大人の責任

高崎地区  
食生活改善推進員  
木下 加代子さん  
(高崎町前田)

朝食を食べない子どもが多い中、高崎麓小では児童全員、朝食を食べています。しかし、話を聞いてみると、食事の内容に個人差がありました。また、前田保育園園児に、いりこなどを使っただしと、市販のだしを使ったみそ汁の食べ比べをしてもらったことがありますが、ほとんどが市販の粉末だしを使った方がおいしいと答えました。

幼少期の好みは、大人になっても変わりません。だしや素材の味を生かした料理を食べることで健康にもつながります。子どもは地域の宝。子どもを守ることは私たち大人の責任です。



## 揚げ豆腐のあんかけ

(1人分: 216kcal 塩分: 1.2g)

### 材料 (4人分)

豆腐 (木綿) …… 400g	A	薄口しょうゆ …… 小1
ニンジン …… 40g		みりん …… 大1
なめこ …… 100g		塩 …… 小 2/3
三つ葉 …… 25g		だし汁 …… 300cc
ショウガ …… 10g		片栗粉 …… 大4
		揚げ油

### だしの取り方の例 (4カップ分)

水 …… 4.5 カップ
かつお節 …… 15g
昆布 …… 5g



- ① 鍋に水と昆布を入れ 30 分以上置き、中火にかけて煮立てたら昆布を取り出す
- ② かつお節を入れ、沸騰したら火を弱めて1~2分煮る
- ③ 火を止めて、かつお節が鍋底に沈むまで待つ
- ④ ざるにキッチンペーパーなどを敷き、だしをゆっくりと注ぐ

### ●下準備

- 豆腐 …… 水気を切り、8個に切る
- ニンジン …… 3センチの長さに拍子切り
- なめこ …… 水洗いしてざるに上げる
- ショウガ …… すりおろす
- 三つ葉 …… 3センチの長さに切る

### ●作り方

- ① 切った豆腐に片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ② 鍋にだし汁を入れニンジンを加え、柔らかくなるまで煮る
- ③ ニンジンが柔らかくなったら、Aとなめこを加える
- ④ 豆腐にまぶしたときに残った片栗粉にだし汁を加え、鍋に回し入れあんを作る
- ⑤ 器に豆腐を盛り付け、あんをかけて三つ葉とショウガを乗せる

日本に根付く発酵食品食文化

日本にはだしの他にも、発酵食品の文化があります。食品を発酵させることで、栄養価が高まるほか、保存性の向上や腸内環境の正常化などの効果が得られます。

また、食品によっては、健康への作用や病気の予防など、さまざまな効果が報告されています。日々の食事を工夫して摂ることで、健康への第一歩につながります。

● 代表的な発酵食品

● みそ

コレステロールの吸収を抑え、老化防止に効果があります。また、たんぱく質やビタミン、ミネラルなど栄養素のバランスが良く優れた機能を持つ食品です。



昔ながらの発酵食品は、理にかなった万能食

敬子のLOVEらほキッチン  
江夏 敬子さん  
(中町)

子どもから大人までを対象にした料理教室を主宰しています。和食は栄養のバランスが取れた万能食。洋食などに比べると脂質や糖質が格段に少なく、食物繊維も多く摂れます。中でも発酵食品は、ビタミンなどの栄養価や吸収率が高く、腸内環境も整えてくれます。腸内環境が整うことで、脳が働いて集中力も増し、代謝もよくなる上、免疫力も高まります。1杯のみそ汁を食べることで野菜や海藻がバランスよくとれ、体が温まりすっきり目覚めます。塩分が気になる人は、汁を少なくして具をたっぷり入れてみてください。

● しょうゆ

他の調味料の代わりに適量使うことで、血圧や血糖値の上昇を抑える効果があります。また、臭みを消す消臭効果や殺菌効果、抗アレルギー効果や免疫機能強化などの効果があります。

● 納豆

血流をよくし、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病予防に役立ちます。また、疲労回復効果や整腸作用もあり、優れた総合栄養食品です。

● 漬け物

疲労回復に効果のある食べものとして知られ、整腸作用もあります。また、生野菜をそのまま漬けて飲むことで、ビタミンを壊すことなく直接摂取することができま

バランスのとれた食事では病気を予防

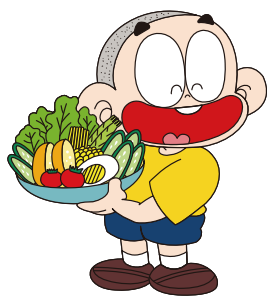
毎日食べる食事は、主食や主菜、副菜をバランスよくとることが大切。主食は、ご飯・パン・麺類などから、主菜は、肉・魚・卵・大豆製品などからそろえ、副菜は、旬の野菜・海藻・こんにゃくなどを使い、素材の味を大切にすることでバランスよくなります。

また、1日の食事の中で主食や主菜は適量を取ることができていると言われています。しかし、1日に必要とされている野菜の摂取量350gに対し、男女とも不足しています。一度にたくさん野菜を食べることが難しいときは、ゆでたり炒めたりすることで、より多く取ることが出来ます。

野菜の効果

野菜を食べると、次のような効果があります。

- ① 少量でも満腹感を得られ、食べ過ぎを防ぎます
- ② 食物繊維が糖質や脂質の吸収を緩やかにし、血糖値の上昇を抑えます
- ③ ビタミンCやベータカロテンなどは抗酸化作用があり、動脈硬化を予防します
- ④ カリウムは、ナトリウムの排泄を促し血圧を適正に保ちます



毎日の食事は、健康に直結



岩松 妙美さん  
(妻ヶ丘町)

母親が体調不良を訴え、病院へ行ったときには末期がんで余命数カ月と診断されました。当時、食事療法に関する書物を読み、減塩食や、野菜や果物を使ったジュースをとることで少しずつ体調が回復。5カ月が過ぎたころ、食欲が戻り体調もよくなりましたが、普段の食事を取り出した途端、病状が悪化しました。食事療法は、余命宣告された家族の生きる希望でした。

毎日の食事は、健康に直結します。知っていてもやらないのであれば知らないのと同じ。ぜひ、知っていることを実践してほしいです。



日々の食事に気を付け、規則正しい生活の他にも予防する意識が大切です。市では、健康教室や健康診断、がん検診、特定健康診査を実施していますので、予防のために受診しましょう。

### みやこのじょう 健康づくり計画21

市では、子どもから高齢者まで全ての人が健康で安心して暮らせるまちを目指し、みやこのじょう健康づくり計画21を進めています。この中では、食生活や運動などの10分野で、目標を設定しています。

●**栄養・食生活**  
肥満傾向や生活習慣病予備群が多いため、幼少期からの食生活や運動習慣に着目。生活習慣の改善を促します。

### ● 身体活動・運動

自立した生活ができる健康寿命を伸ばすため、運動の習慣付けを促します。

### ● 休養・こころ

正しい知識の普及と周囲のサポート体制の充実を促します。

### ● たばこ

禁煙対策を推進します。

### ● アルコール

飲酒の健康影響や、適量の飲酒などの情報提供に努めます。

### ● 歯の健康

80歳で20本以上の歯を保つ「8020運動」を推進します。

### ● 糖尿病

増加傾向の糖尿病患者。健康状態を知り、生活習慣の改善に取り組むことが大切です。このため、健診を推進し、糖尿病予備群の増加抑制に努めます。

### ● 循環器疾患

死亡原因の約3割を占める循環器疾患。正しい予防のための知識の普及に努めます

### ● がん

早期発見・早期治療のため、がん検診の受診率向上に努めます。

### ● 食が育てる健やかな体とこころ

生涯にわたり健やかで、そして心豊かに過ごせるように食育を推進します。

### 特定健康診査と特定保健指導

メタボに着目した特定健康診査（特定健診）や、後期高齢者健康診査。受診率は、年々伸びているものの、男女ともに40歳から50歳代が低く、中でも、女性に比べ男性が低いのが現状です。

また、特定健診受診後には、毎年市内でも約2,000人がメタボやその予備群と診断されているが、市ではこうした人を対象にした特定保健指導を行い、改善と予防に向けた支援を行っています。

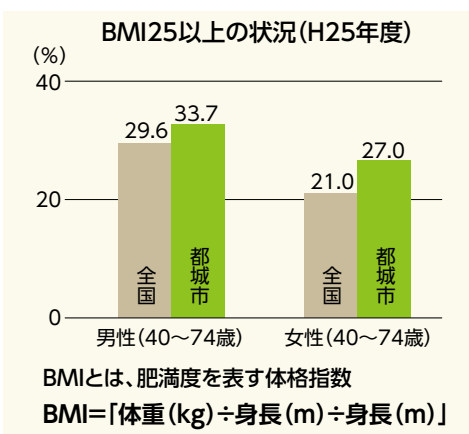
### 健康教室

特定保健指導は健診結果の程度に応じて医師や保健師、管理栄養士などの専門家と一緒に、食生活や運動方法などの生活習慣を見直

していきます。メタボを進行させないためにも、一緒に目標を立て、達成できるよう、随時、アドバイスをを行います。

また、40歳から64歳の市民の皆さんを対象にした健康教室では、糖尿病予防などの運動指導やメタボ予防の食事、栄養相談を行っている、土・日曜日に開催している教室もあります。

そのほか、糖尿病や高血圧などに関する講演、ウォーキングやステップ運動などの健康教室を開催しています。



「継続は力なり」を  
心に留めて  
実践中です



すが  
須賀 寛さん  
(高城町桜木)

5年ほど前、会社の健康診断で指導を受けたのを切っ掛けに、体重や血圧などの記録を取るようになりました。しばらくは、食事など気を付けていたので数値も下がり安定していましたが、今年の夏の健康診断では数値が上がっていました。6カ月後の数値目標を立て、ウォーキングやステップ運動、食事はよく噛んで食べるなど1日の目標を立て、減量に取り組んでいます。実践して3カ月程になりますが、目標以上の成果が表れたことが励みになっています。継続は力なり。これからも続けます。

予防のための「がん検診」

本市では、3人に1人ががんで死亡しています。平成24年度の死亡したがんの種類をみると、男性が気管・肺・肝臓、女性は肺・膵臓・結腸のがんで死亡しています。要因はさまざまですが、食事や日々の生活に気を付けたり、がん検診を受診したりする「予防の意識」が大切です。

市では、40歳以上の市民の皆さんを対象にした胃がん検診や大腸がん検診、乳がん検診、また20歳以上の市民の皆さんを対象にした子宮頸がん検診を6月から2月まで実施しています。そのほか、各地区の公民館などで集団検診も実施しています。

がんと診断されたら

食事に気を付けていたり、規則正しい生活をしていたりしても病気になるには限りません。健康診断やがん検診を受け、がんが発見された場合でも、早期に治療すれば短い治療期間ですみ、本人や家族の負担が少しでも軽くなります。気になることがあれば、病院へ行き医師に相談しましょう。

もし、がんと診断されたら病院での治療が始まります。治療が始まると、高額な治療費が必要になり、経済的な負担が生じますが、加入している保険の高額医療費制度や、税金の医療費控除を活用しましょう。

寄り添っ心

がんと診断されたら、まず何を考えますか。「完治するのだろうか」「余命はどれくらいなのだろうか」「治療費はどれくらいかかるのだろうか」「仕事は辞めないといけないのだろうか」など、患者本人はさまざまな不安に悩まされます。そのようなとき家族はもちろんですが、職場や地域のみならずの手助けも必要になります。周囲の皆さんの気遣いで、患者本人は気持ちに楽になり、治療に専念することができそうです。

また、治療で仕事を休職する場合は、さまざまな制度があります。仕事との両立で迷ったら、まずは相談して制度を活用しましょう。

取材を終えて

「食べることは生きること」。この言葉のある本で目にしたとき、その言葉の重さに気付きました。

今回、この特集を通して多くの皆さんに話を伺い、病気を抱えながらも地域のために尽力したり、地域の方が力を合わせ子どものために食育をしたりする姿を見て、「食」を通して健康だけではなく、地域の絆づくりにもつながっているのだと感じました。

体だけではなく、心も健康に過ごすためには、共に食し、共に笑うことが大切。そのことが地域や社会で生きていくことにつながるのだと強く思います。

食の大切さを母親の皆さんに伝えたい



妻ヶ丘地区食生活改善推進員 高田 ヒサエさん (妻ヶ丘町)

昨年、がんの再発が分かり何も考えることができなくなりました。しかし、娘の「お母さんは太陽だから」の一言で自分ができることを改めて考えました。「病気になったけれども病人ではない」と思い、生かされているうちに地域に貢献したいと思うようになりました。

現在は、食生活改善推進員として子どもや保護者を対象にした料理教室や、男性料理教室を開催して、食の大切さを皆さんに伝えています。

少子高齢化の時代、がんばる母親の力になり、子どもたちが健やかに育ってくれることを願います。

10年、20年後の生活を見据えることが大切



都城市郡医師会病院管理栄養士 いなつき 稲次 里美さん

糖尿病疾患や高血圧の人が多く、がんによる死亡者数が3人に1人の本市。本院にも、多くの患者さんが治療のために来院します。「あの時、食事に気を付けていればよかった」と後悔し治療を続けても、症状を止めるだけで完治する訳ではありません。

食生活に気を付けることは、10年後、20年後の生活を見据えるために大切なことです。病気を治療することはもちろんですが、元気な人も今できる少しのことを考え、規則正しい生活と食生活を送ることで、さまざまな病気から体を守ることができます。