

バランスの取れた食事できいきいき生活

# 食が作る体と心の健康

飽食の時代。冷凍食品やインスタント食品などの普及により、誰でも簡単に便利な食生活を送ることが出来ます。一方、健康志向の高まりから、食材や調理方法などに気をつかう人も増えています。

一回に健康に役立つ食事と言ってもさまざま。今回の特集では、市が開催している料理教室などの紹介を通して、いま、求められている食の在り方について考えます。

◎問い合わせ

秘書広報課 ☎23-3174

## 食が育む体と心

食へることは生きるための基本であり、健やかな体と心を維持し育てるために欠かせないことです。「何を」「どれだけ」食へるかということよりも、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食へるかということが重要です。

「食」について学ぶためには、その土地の風土に育まれた食べ物に対して興味を持ち、その「命」を感じ、感謝することも大切です。乳幼児期から、成長段階に応じた豊かな食に触れることで、生涯健康で生き生きとした生活を送るための「食」を営む力が育まれます。そして、食材や調理法に気をつかい楽しく食へることは、生活の質の向上にもつながり、体と心の健康にもつながります。

身に付けたい

5つの力

①食べ物を選ぶ力



- 体に良い食べ物を選ぼう
- 食事は主食、主菜、副菜をそろえよう
- 買い物に行って、いろいろな食べ物を覚えよう

②食べ物の味がわかる力



- 見て、聞いて、かいで、触って、味わって、五感でおいしさを知ろう
- いろいろ食べて味を覚えよう

③料理ができる力



- 家族と一緒に料理を作ってみよう
- 家族みんなで食事をしよう

④食べ物の命を感じる力



- 食べ物やその「命」を育む自然に感謝しよう
- 自分で野菜を育ててみよう

⑤元気な体分かる力



- いつも元気でいられるように食べ過ぎや欠食、虫歯に注意しよう
- よく眠って、たくさん運動しよう



盆地生まれの元気をいただきます

南北に長い日本は四季に恵まれています。そのため、その地方ならではの野菜や魚が、「旬」の時期に食されてきました。しかし、現在では栽培技術や保存技術、流通手段の発達で、1年を通していろいろな物が食べられるようになりました。

旬は「出盛り期」ともいって、食物の生命力が強い、収穫時期のことを言います。この時期の食べ物はおいしく、栄養価も高くなります。

私たちの住む都城市は、全国でも有数の農業地帯です。広報「都城」でも毎号、ふるさとの大地や気候が育む野菜や果物など、その時期に一番おいしく食べられる「旬」の食材を使い、手軽で栄養たっぷり料理を紹介してきました。

今回の特集では、食の大切さに加えて、それぞれの年代に合わせた手軽で素早くできる料理などを紹介します。





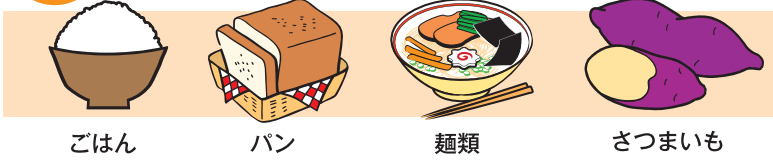
# 健

## 康な体を保つ栄養素

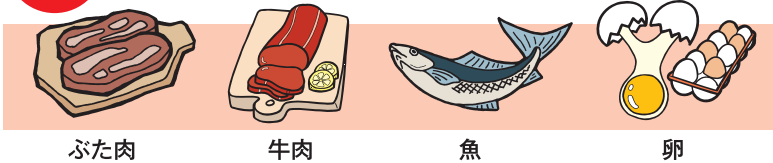
健康な体を保つための食事とは、どのようなものでしょうか。忙しい毎日の中で、どのような食事が望ましいのか、分からないものです。主食・主菜・副菜の3つをそろえることでバランスの良い食事になります。ここでは、日頃の生活の中で役立てられるように、食べ方や組み合わせ方を紹介します。

### 普段、食べている物を色分けしてみましょう

**主食** エネルギーとなり、体を動かす元になる



**主菜** 血や肉となり体を作る元になる

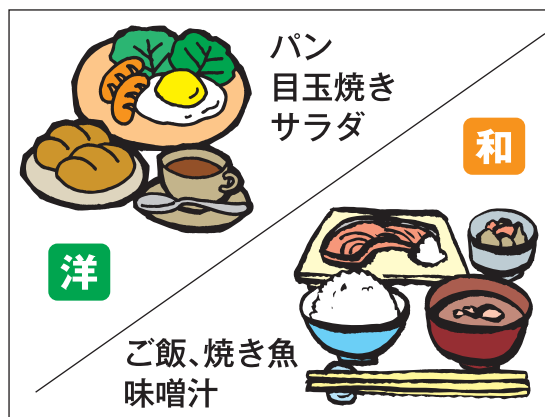


**副菜** 体の調子を整え、病気に負けない体をつくる



### バランス良く食べるには？

バランスの取れた食事は、主食・主菜・副菜の食べ方で決まります。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・しいたけ・海藻・こんにゃくなどを使い素材の持ち味を大切にしましょう。



### 1日の野菜摂取量は500g

主食や主菜は、1日の食事の中で、ほぼ適量を取ることができていると言われています。しかし、副菜の摂取量は、全体的に不足しがちです。この中で、1日に必要とされている野菜の摂取量は350gですが、男女どの年代でも100gほどが不足しています。

### 自分の手で計る「手ばかり方法」

不足している100gの野菜を簡単に計る方法として、自分の手を使った「手ばかり方法」があります。まずは、簡単に計れる方法で、1日の摂取量350gに不足する100gを確認してみましょう。



不足している野菜100gを計ってみましょう

### 野菜の効果

野菜を食べることで、次のような効果があります。

- ① 少量でも満腹感を得られ、食べ過ぎを防ぐ
- 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る
- 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、動脈硬化を予防する
- ④ カリウムは、ナトリウムの排泄を促し血圧を適正に保つ





# 初

## 初めての食事「離乳食」

母乳や育児用ミルクだけで成長してきた赤ちゃんが、いろいろな食べ物に慣れて、上手に食べられる練習をするのが離乳食です。母乳や育児用ミルクだけでは栄養が足りなくなってくるので、食べ物から栄養を取るようになります。

個人差もありますが、生後5〜6カ月からおかゆの他、カボチャやサツマ芋をすりつぶしたものを与え、成長に合わせて大人の食べ方に近づけていきましょう。

### ●乳児期の成長に合わせた食べ方

①生後5〜6カ月（ゴックン期）  
口を閉じて飲み込めるようになる時期。様子を見ながら1日1回、一さじずつ始める。

②生後7〜8カ月（モグモグ期）  
口をモグモグ動かして飲み込んだり、舌と上あごでつぶしたりする時期。1日2回の食事のリズムを身に付ける。



③生後9〜11カ月（カミカミ期）  
前歯でかみ切ったり、よくかんで飲み込んだりする時期。1日3回、家族と一緒に楽しい食卓を囲む。

④生後12〜18カ月（パクパク期）  
歯が生えそろい、奥歯でかんで食べ始める時期。朝食もしっかりと与えて、幼児期に向けての食育につなげる。

### 大人用をアレンジして

### 離乳食作りにチャレンジ！

#### ●ちょっとひと工夫で簡単離乳食

離乳食作りは、親が食べる食材に少し手を加えることで、簡単に作ることができます。ここでは、カボチャを使って、ゴックン期からパクパク期まで、それぞれの時期にあった離乳食作りを紹介します。



### ゴックン期



- カボチャひとかけ
- だし汁…大さじ1程度

下準備した①のカボチャの皮をむき裏ごしして、だし汁でのばす



### 大人用のカボチャ煮



#### 【材料】

- カボチャ…200g
- だし汁…適量
- 薄口しょうゆ…適量

#### 【下準備】

- ①カボチャの綿を取って3cm角に切り、鍋に入れひたひたのだし汁で煮る
- ②柔らかくなったら、薄口しょうゆで味付けをする



インタビュー

離乳食教室



長野 貴子さん・和奏ちゃん  
(南横市町)

1人目の子どもで何もかも初めて。離乳食の作り方を本やインターネットで調べていましたが、食材のことや作り方など詳しく分からないことがありました。

家では、よく食べてくれるので困りませんでした。今回、初めて離乳食教室に参加して、栄養士の話や聞くことで、本などで分からなかったことなど直接聞くことができました。また、食事の与え方のコツや作り方のポイントなど詳しく分かり、今後の子育てをしていく上での参考になりました。

●**幼児期のギモン?**  
Q **しっかりと飯を食べてくれない**  
A 食事の前のおやつが多かったり、目の届くところにおもちゃなどがあったりすると、食事に集中できません。食事に集中できる環境をつくりましょう。

●**乳児食から幼児食へ**  
生後12〜18カ月(パクパク期)は、幼児食へ移行するための準備期間。食事のパターンもほぼ決まり、朝、昼、夕とおやつで十分な食事が取れるようになります。ただし、おやつは食事で取れない栄養を補うためのもの。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、注意しましょう。



Q **朝ご飯を食べてくれない**  
A 夜更かしをすると、朝起きる時間も遅くなり、時間に余裕がないので、朝ご飯を食べなくなりま。早起きを心掛け、規則正しい生活を身に付けましょう。

Q **かまずに丸飲みしたり吐き出す**  
A 成長途中は、歯が生えそろっていないので上手にかむことができません。また、素材が大きすぎたり、固すぎたりすると上手に食べるのができません。成長に合わせて食べさせ方を工夫し、かむ力をつけていきましょう。

パクパク期



●カボチャ…1/5 (40g)

下準備した①のカボチャを食べやすい大きさに切る

★ **この時期に気をつけること**  
この時期は、手づかみで食べたがります。手づかみで食べることも赤ちゃんには、大切な経験です。こぼすと、片付けが大変ですが、床にシートを敷くなど対策をしましょう。また、スプーンも最初は上手に使えないものです。大人が軽く手を添えるなどして、少し手伝ってあげましょう。

カミカミ期



●カボチャ…1/6 (30g)

下準備した①のカボチャの皮をむき、スプーンに乗るくらいの大きさに切る

★ **この時期に気をつけること**  
1日3回の食事を身に付ける時期です。このため、食事の回数も増えて、メニューを考えるのも大変になります。同じ材料でも切り方や形態(つぶす、丸める、スティック状)を変えたり、調理法(煮る、焼く)に変化をつけたり工夫してみましょう。

モグモグ期



●カボチャ…1/10 (20g)  
●だし汁…大さじ3

下準備した①のカボチャの皮をむき、1cm角に切る

★ **この時期に気をつけること**  
素材本来の味を感じながら、「おいしいね」や「モグモグしようね」など、声を掛け食事を与えましょう。また、味を付ける場合は、風味程度にしましょう。その他に、早寝、早起きを意識して生活リズムを整えていきましょう。



# 親

## 子でチャレンジ！ 親と子の料理教室

食べることは、子どもの健やかな体と心の発育に欠かすことができません。「いつ」「どこで」「だれと」「どのように」食べるかが大事になってきます。

そこで市では、親子で学ぶ調理実習を通して、食のための正しい知識を身に付け、郷土料理や地産地消について学べる親子料理教室を開催しています。食について親子で話すことで、コミュニケーションの充実も図ることができます。



### インタビュー 親と子の料理教室



谷畑 和江さん・舞さん  
(笛水小中学校4年)

日頃、料理の手伝いはしないという舞さん。「今日は、お母さんや友だち、先生と一緒に楽しく料理をすることができました」と、慣れない包丁を上手に使い野菜を切ったり、具材を炒めたりしていました。「子どもたちは好き嫌いもなく、家では何でも食べてくれるので困ることがないです」と話す母親の和江さん。「食事は、いつも家族そろって食べるように心掛けています。食卓は1日の出来事などを話すコミュニケーションの場。親子での触れ合いを楽しんでいます」と話していました。

## 簡単一品でバランスのとれた食事

### 具だくさんスープ (4人分)



具材を小さく切るので、野菜が苦手な子どももたくさん食べられます。具材を季節に応じた野菜に変えても、おいしく食べられます。

#### 【材料】

- ジャガ芋……120g
- ニンジン……40g
- キャベツ……40g
- ピーマン……20g
- ベーコン……20g
- こしょう……少々
- 塩……小さじ2/5

A [固形スープ…1個 水…3カップ]

#### 【下準備】

ジャガ芋、ニンジン…皮をむいて食べやすい厚さにいちょう切りにする  
 キャベツ…一口大に切る  
 ピーマン…縦半分にして食べやすい幅に切る  
 ベーコン…適当な長さに切る

#### 【作り方】

- ①鍋にジャガ芋とニンジンを入れ、Aを加えて柔らかくなるまで煮る
- ②キャベツとピーマン、ベーコンを入れ、こしょうを加えてひと煮立ちさせる



インタビュー 食の健康マイスター



せんざいまる ゆきお  
千財丸 幸男さん  
(下川東四丁目)

日頃から健康に関することに興味があったので、妻を誘って初めて参加しました。食事は、好き嫌がなく食べています。実習で作ったメニューも、自分で作ったのでいつもよりおいしく感じました。普段は、食生活には気を付けているので、健康診断で指摘されることはありませんが、今後も食生活などに気を付けながら、楽しく健康管理をしていきたいです。



たかのあきこ  
高野 啓子さん  
(久保原町)

年齢を重ねるごとに健康に気を付けるようになってきました。普段は、1時間程度のウォーキングで健康に心掛けています。今回、初めて参加しましたが、調理方法や食材についての知識を学んだり、健康診断表の詳しい見方などを教えてもらったりしたので、今後の健康づくりに役立てたいです。また、実習で作ったデザートなどは、友人宅を訪れるときの手土産にできるので参考にしたいです。

これらの教室では、食生活改善推進員や母子保健推進員の皆さんが参加者の手伝いをしています。母親の代わりに赤ちゃんの面倒を見たり、子どもたちに包丁の使い方などを教えたり、安心して参加できる体制が整っています。食や健康に関する知識が学べることはもちろん、気軽に相談ができるコミュニケーションの場となっています。

少子高齢化が進み、平均寿命も延びた現代。一方で、過食や運動不足による内臓脂肪肥満や高血圧、脂質異常なども併せ持つメタボリックシンドロームやその予備軍の人が増えています。市では、これらの病気を予防するため、普段の食生活の改善を通じて、健康を再認識してもらうことを目的に「食の健康マイスター」制度を導入。市民の皆さんの健康づくりのお手伝いをしていきます。



●「どんなことが学べるの？」  
高血圧や糖尿病などの予防、減塩などを、講義や調理実習で学ぶ他、食品に含まれる砂糖や油などを確認します。  
また、普段の食生活を記録し、体重管理をしながら生活を見直し、病気の予防に役立てます。



糖尿病編メニュー (500kcal)  
雑穀ご飯、豆腐ハンバーグ、きのこの炒り煮、ブロッコリーの和えもの、トマトゼリー

●「食の健康マイスターになると？」  
健康づくりの専門家の話を聞くことができる研修会に参加できる他、健康教室や健康増進を目的としたイベントなどの情報を提供します。  
また、健康について再確認することで、病気になる健康な体を手に入れることができます。

●「市が開催する教室に参加してみませんか」  
市では、離乳食教室や赤ちゃん健康相談、健康ライフ教室など乳児から高齢者まで、それぞれの年代に合わせた相談や教室を開催しています。  
また、6月からは「食の健康マイスター(前期)」が始まります。管理栄養士が高血圧や糖尿病について指導しますので、気軽に参加してみませんか。

●「食を手助けする心強い味方」  
今回の特集では、それぞれの年代を対象に実施されている教室を取材し、受講者が「詳しく分かった」「また参加したい」など、食生活について興味を持ったことを実感しました。

働

く世代のための健康づくり  
目指せ！食の健康マイスター