

とれたてっこ野菜クッキング

健康・子ども課健やか推進係



はじめに



野菜は、生活習慣病予防に効果的な食品として注目されています。しかし、平成18年札幌市民健康・栄養調査で、一日の野菜摂取量が厚生労働省の目標とする350gを約100gも下回る結果となり、札幌市民は、野菜摂取不足の状態であることが分かりました。

そこで、札幌市は「健康さっぽろ21」の推進策として、全市で「野菜を食べよう」を重点目標として取り組みをしています。

北区においては、「5杯(いっぱい)たべよう野菜」をキャッチコピーに、げんきアップ教室や健康教育で、野菜料理集を配布するとともに、乳幼児健診の個別栄養相談、離乳食ステップ1・2や母親教室、プレママ簡単クッキング、食生活改善推進員養成講座などの栄養改善事業を通して啓発しているところです。



健康講話の様子

「とれたてっこ野菜クッキング」は、区民の毎日

の食事にさらに野菜のおかずを取り入れ、札幌市でとれるおいしい野菜「さっぽろとれたてっこ」を利用し、健康な食生活を送っていただくようにと企画しました。



「さっぽろとれたてっこ」 をご存知ですか？



平成19年4月から、札幌市と札幌市農協などが連携し、札幌市で生産された新鮮で質の良い、安心して食べられる農畜産物とその加工品について、それぞれ独自の基準を設けた認証制度をスタート



さっぽろとれたてっこの説明



当日使用の「さっぽろとれたてっこ」と生産農家の一覧表

キラリと光る地域の動き

させました。この基準をクリアしたものを「さっぼろとれたてっこ」のブランドで販売しています。

現在、認証を取得した農家戸数は130戸にのぼります。農産物は、小松菜、タマネギ、レタスなどの60品目、畜産物は鶏卵の1品目、加工品はトマトジュース、玉ねぎラーメンなどの5品が認証品となっています。

北区には、「さっぼろとれたてっこ」農産物の取り扱い販売店が、瀬戸商店（北25西5）、サンQ青果（北23西5）、しのろっこ（生産者直売店 篠路3-2）、JA さっぼろ北経済センター（篠路3-10）の4つあります。

地元でとれる野菜は、輸送時間が短く食卓にあげられます。とれたての野菜は、おいしいのはもちろんのこと、栄養も豊富です。ぜひ、取り入れていただきたいと思います。



とれたてっこ 野菜クッキング



7月、篠路コミュニティセンターで、札幌市農政部普及推進担当課佐多主査から「もっと食べたい、もっと知りたい、さっぼろ産の農産物」と、北区健康・子ども課管理栄養士から「メタボリックを予防！野菜はえらい」の講話、そして北区食生活改善推進員による野菜たっぷりの家庭料理の調理実習を行いました。

参加者は、講話を受け、「農業」、「食品の安全性



男性も調理に挑戦

について」の質問が挙げられました。「食」に対する関心の高さがうかがえました。

調理実習は、北区食生活改善推進員が調理指導と各調理台に一人ずつ付いて調理補助をしました。

この時のメニューは、「鮭と野菜のあんかけ」「水



「ブロッコリー」を使って
「鮭と野菜のあんかけ」



「レタス・ミニトマト」を
使って「水菜のサラダ・みそドレッシング」



「キャベツ・小松菜」を
使って「野菜スープ」

菜のサラダ・みそドレッシング」「野菜スープ」の3品です。参加者からは、手早く、簡単に、おいしい料理が出来上がったと、とても好評でした。

8月には北区民センターにて、札幌サンプラザの協力により、シェフにプロの技を盛り込んだ家庭で作れる野菜料理「牛肉とレタスのオイスターソース炒め」「冷やしネバネバサラダ」「冷製パンブキンスープ」など3品を教えていただきました。



プロの技を伝授



「レタス」を使って
「牛肉とレタスのオイスターソース炒め」



「チンゲン菜・きゅうり」
を使って
「冷やしネバネバサラダ」

「レタスを炒めたのは、はじめてです。」「こんな風に調理したら、たくさん食べられるし、食べやすいね」と、新たな発見があったとの感想が聞かれました。



今後に向けて



事業実施後のアンケート結果から、講座に参加したきっかけとして、「食生活や健康に関心がある」「自分と家族の健康管理に役立てたい」方が、6割を占め、健康に対する意識の高さがうかがえました。

また、「料理のレパートリーを増やしたい」「野菜が苦手でありあまり食べないから」という方も半数にのぼりました。「野菜は、食べた方が体にいいよね」という思いとは裏腹に、「なかなか思ったようにとれなくて」という状況がうかがえました。

「事業に参加して楽しかった」「野菜の目標量目指してこれから食べようと思う」との感想もあり、私たちには、何よりの励みとなりました。

事業を通じて「野菜好き、おいしいからたくさん食べているよ」との声が、多く聞こえるようになっていくことができるように、今後も、御協力をいただきながら、健康づくりの関心を高め、メタボリックシンドローム予防へとつながるよう努めていきたいと思ひます。