

あなたの健康、食生活から



10月は食生活改善普及月間。《はじめよう まずは食から健康生活》が今年の合言葉です。生活習慣病を予防し、食を通じて健康な生活を送るために、本市が今年掲げるテーマは『朝ごはんをたべよう』と『もっと野菜をたべよう』。あなたの食生活、この機会にちよつと見直してみませんか？

朝ごはんをたべよう

近年、若い人を中心に朝ごはんを食べない人が増えており、市民の二十歳代から三十歳代では、五人に一人は食べていません。

やせるために食べないという人もいるようですが、かえって逆効果になってしまいます。朝ごはんを食べないと空腹時間が長くなるために、昼食・夕食時に食物の吸収が盛んになって、太りやすくなってしまうのです。

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が目覚めるとともに、脳へのエネルギー補給によって集中力も高まります。また、体内のリズムが円滑になることで便秘の予防にもなります。一日の活力のもととなるのが朝ごはん。忙しくても、しっかりと食べましょう。

もっと野菜をたべよう

市民の大人一人あたりの野菜摂取量は、一日に二百六十グラム。全国平均と比べて約三十グラムも少なくなっています。大人は、一日に三百五十グラム（右下図参照）以上の野菜を取るのが望ましいとされており、現在の摂取量では大幅に不足しています。

野菜は、肌の健康を保つビタミンC、血圧を下げる働きのあるカリウム、腸の働きを助ける食物繊維などを豊富に含んでおり、健康な体づくりには欠かせません。また、食物繊維などの不足は、生活習慣病ともかかわりが深いといわれています。

毎日を元気に過ごすために、体も喜び、見た目にもおいしい色とりどりの野菜を、たっぷり取るようにしましょう。

▼ 健康的な食生活を身に付けようと思っても、具体的な情報がなければなかなか実践はできません。そこで、食生活の知識やアイデアを提供して、健康な食生活の普及に取り組んでいるのが、手稲区食生活改善推進員協議会です。

《手稲区食生活改善推進員協議会》

同会は『私たちの健康は私たちの手で』をスローガンに、地域で料理教室などを開催。保健センターの「食生活改善推進員養成講座」を受講したヘルスメイト（食生活改善推進員）が、自ら学んだ栄養や健康づくりの知識を地域に役立てています。

町内会や幼稚園、小学校のPTAなどの依頼に応じて、高齢者向けの食事から子ども向けのおやつまでさまざまな料理を紹介。「塩分や脂肪分を控えて、不足しがちな栄養素

野菜350g どれくらい？



小松菜	1株	50g
春菊	3株	30g
白菜	1枚	40g
レタス	1枚	20g
きゅうり	1/2本	50g
ブロッコリー	1房	30g
なす	小1個	50g
プチトマト	小2個	20g
大根	約2cm	60g
合計		350g

を補う料理、しかも家庭で手軽に作れるものを」と知恵を絞っています。また、食生活を見直すきっかけにと、パネル展示や試食のコーナーなどを設ける『食改善展』も開催しています。

同会特製のレシピ集も配布されています。「自分でも作ってみようと思ってもらうことが一番ですから、どの料理もチャチャッとできる簡単なものですよ」と同会会長の園田淳子（じゅんこ）さん。「生活習慣病などにならないためにも、さまざまな栄養素をバランスよく取ることが大切。そのためのお手伝いができればと思っています」。



◀▶レシピ集：保健センター（前田1-11）で配布中