

2011

<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>



▲ぼくにもおいしくつくれるかな～（食育セミナーin光塩）



◀中央区食育マスコット「モリス」



◀北のじゃがピザ
〔北海道型食生活レシピ集〕から

見直そう！ 食生活

食べることは生きる楽しみの一つですが、栄養バランスの偏りや食べ過ぎなど、望ましくない食生活を続けていると、健康を損うことがあります。今月号では、健康づくりにつながる食生活についてご紹介します。いつまでも健康でいるために、正しい食生活を考えてみませんか。

編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎011-231-2400（内線224） Fax011-231-6539

「中央区だより」ラジオカロスサッポロ（FM78.1MHz）毎週金曜午前11時30分～

人口 222,339人（前月比 +995）
世帯数 122,199世帯（前月比 +761）
平成23年5月1日現在

※なお、男女別人口は公表されるまで掲載を控えさせていただきます。



見直そう！ 食生活

食べることは、私たちの暮らし、そして健康に欠かせないこと。そして、とても楽しいことです。

そんな「食生活」も、いつの間にか不規則になったり、好きなものばかり食べ過ぎてしまったり…。

健康診断などで**メタボリックシンドローム**（内臓脂肪症候群）と診断された人にとっては、食生活の改善がとても重要になります。

「運動もしなければいけないし、食事も気を付けなければ…」と悩んでいる人も多いはず。まずは食生活の見直しから始めてみませんか？

ご存じですか？

食事バランスガイド

食生活を見直すポイントで重要なのは、やはり栄養のバランスです。

食事バランスガイド（**下図参照**）とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安が分かる図表です。

「**主食**」・「**副菜**」・「**主菜**」・「**牛乳・乳製品**」・「**果物**」の5グループの料理や食品を組み合わせて取れるよう、コマに例えてそれぞれの適量をイラストで示しています。



【**主食**】考える力や、エネルギーのもとになります。ご飯、パン、麺などです。

【**副菜**】体の調子を整えます。野菜、キノコ、海藻などです。

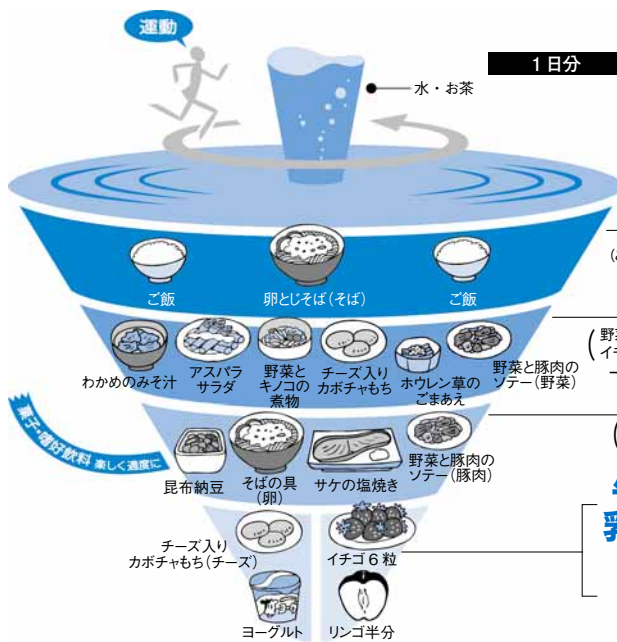
【**主菜**】体をつくりします。肉、魚、卵、大豆製品などです。

【**牛乳・乳製品**】不足しがちなカルシウムが豊富に含まれています。牛乳のほか、ヨーグルト、チーズなどです。

【**果物**】食物繊維、カリウム、ビタミンCが豊富です。リンゴ、ミカンなどの果実や、スイカ、イチゴなどの果実の野菜が含まれます。

食事バランスガイド

コマのイラストは1日分の食事を表現しています。これらの食事のバランスが悪いと、コマは倒れてしまいます。どれだけ食べたらよいかは、性別、年齢、身体活動量によって異なります。自分の適量を下表で確認してみましょう。



性別	1日分			
	6~9歳	10~11歳	12~17歳 18~69歳	
男性	エネルギー (kcal)	1400~2000	2200 ± 200 基本形	2400~3000
	主食 (ご飯、パン、麺)	4~5	5~7	6~8
	副菜 (野菜、キノコ、イモ、海藻料理)	5~6	5~6	6~7
	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	3~4	3~5	4~6
	牛乳・乳製品	2	2	2~3
女性	果物	2	2	2~3
	6~11歳	12~17歳	18~69歳	
	70歳以上	18~69歳	70歳以上	

(献立例)

〔朝食〕

- ご飯
- わかめのみそ汁
- 昆布納豆
- アスパラサラダ
- 果物 (イチゴ)

〔昼食〕

- 卵とじそば
- 野菜とキノコの煮物
- チーズ入りカボチャもち

〔間食〕

- 果物 (リンゴ)
- ヨーグルト

〔夕食〕

- ご飯
- サケの塩焼き
- 野菜と豚肉のソテー
- ホウレン草のごまあえ

[合計約 2,100kcal]

このコマは、厚生労働省・農林水産省決定「食事バランスガイド」に基づき札幌市が策定したものです。

※この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

単位：つ (SV)
SVとはサービング (食事の提供量) の略

※1 身体活動量の見方
「低い」：1日中座っていることがほとんどの人
「ふつう以上」：「低い」に該当しない人

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について
成長期に必要なカルシウムを十分に取るためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ (SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ (SV) 程度までを目安にするのが適当です。

出典：札幌市食生活指針ガイド

こんな習慣、身に付いていませんか？

食事を取る時は、栄養のバランスに気を付けることも大切ですが、食べ方も重要です。

○3度の食事で元気な体

食事を抜くと、強い空腹感からまとめ食いをしてしまうたり、エネルギー不足から基礎代謝が下がったりするため、肥満になりやすくなります。また、間食や夜食もエネルギー過剰になるので控えましょう。

○糖や脂肪は少なめに



洋菓子・砂糖入り缶コーヒー・炭酸飲料・チョコレート・アイスクリーム

砂糖や果糖は体内での吸収が早く、脂肪は高カロリーの増え、取り過ぎは体脂肪の増加につながります。ケーキ、ジュースなどには、糖分や脂肪が多く含まれています。

また、果物はビタミンや食物繊維が豊富ですが、果糖を多く含んでいるので、取り過ぎには注意しましょう。

○ゆっくり食べて腹八分

「早食い」は食べ過ぎの原因になります。よくかんでゆっくり食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。一口ごとに20回はかむようにして、食事の時間に15〜30分くらいかけて食べるようにしましょう。また、満腹になる前の腹八分でやめることも大切です。

○適度に楽しむアルコール

仕事の後の一杯でストレス発散！楽しいひとときですが、過度の飲酒は、血管を収縮させ血圧を上げます。飲むなら適量を守りましょう。



焼酎 (25度) なら 0.6合110ml

ワインなら 2杯220ml

日本酒なら 1合180ml

ビールなら 中瓶1本 500ml

ウイスキーなら ダブル1杯 60ml

「食育」の取り組み

食への正しい知識を身に付け、家族と一緒に食事を楽しむ気持ちや感謝の心を育む「食育」。札幌市は平成20年に「札幌市食育推進計画」を策定し、食育に関する取り組みを進めています。

中央区でも、マスケットの「モリス」と共に食育に取り組んでいます。その中から、「みんな元気!!食育体験レストラン」(区民のページ「ちゅうおう」7ページ参照)をご紹介します。

この事業は、講習会や料理教室など、食育を体験するいろいろな内容(メニュー)をそろえた「レストラン」です。食育のボランティア「中央区食生活改善推進員」の皆さんや地域の方々などと協力して行っています。

昨年度は、中央卸売市場での食育講座や、「食育に関する連携協定」を結んだ光塩学園調理製菓専門学校との共催事業「食育セミナーin光塩(表紙写真)」などを実施しました。中央区での食育の取り組みについては、本誌や区食育ホームページでもお知らせしますので、どうぞご覧ください。

ぼくが紹介する中央区の食育のページはこちら！
<http://www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/>
みんな見てね！



モリスの食育

検索

◆
◆
◆
◆
◆
おいしいものをおいしく食べて、長く、楽しく、健康に生きるためには、やはり正しい食生活は欠かせません。運動を始めることを先延ばしにしているアナタ！まずは食生活の見直しから始めましょう！

問い合わせ先

中央保健センター

(51) 7221

地産地消を進めながら、札幌の食文化を次の世代へ

北海道型食生活を進めましょう！

「北海道型食生活」とは、北海道の豊かな食材を使い、ご飯を主食とし、献立に魚・肉・卵・野菜・大豆製品・海藻・乳製品・果物をバランスよく使った食生活です。

札幌市では、道産の食材を使ったレシピを募集し、札幌市食育情報ホームページ「私の北海道型食生活」で紹介しています。また、「北海道型食生活レシピ集」として冊子も作っています(右の写真)。(このレシピ集は、中央保健センターで配布しています。)



札幌市食育情報ホームページアドレス
<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/>

情報 オアシス

消したはず 決めつけないうで もう一度

区役所関連施設

市コールセンター ☎222-4894

- 中央区役所 ☎231-2400(南3西11)
- 中央保健センター ☎511-7221(南3西11)
- 中央区土木センター ☎614-5800(北12西23)
- 中央区民センター ☎271-1100(南2西10)
- 旭山公園通地区センター ☎520-1700(南9西18)

- 大通公園まちづくりセンター ☎251-6353(北1西9)
- 東北まちづくりセンター ☎251-8119(北2東2)
- 苗穂まちづくりセンター ☎261-3669(北1東10)
- 東まちづくりセンター ☎241-1696(南2東6)
- 豊水まちづくりセンター ☎521-0204(南8西2)
- 西創成まちづくりセンター ☎521-2384(南5西7)
- 曙まちづくりセンター ☎511-0116(南11西10)
- 山鼻まちづくりセンター ☎511-6371(南23西10)
- 幌西まちづくりセンター ☎561-3256(南11西14)
- 西まちづくりセンター ☎561-7124(南6西13)
- 南円山まちづくりセンター ☎561-2472(南9西21)
- 円山まちづくりセンター ☎611-3367(北1西23)
- 桑園まちづくりセンター ☎621-3405(北7西15)
- 宮の森まちづくりセンター ☎644-8760(宮の森2-11)

2011アタック・ザ・531M (藻岩山ファミリー登山)



▽日時 6月26日(日)午前9時15分集合。9時30分出發(正午終了予定)。

▽集合場所 幌西自転車公園(南14西18)。

▽コース 幌西自転車公園(慈啓会病院登山口)〜藻岩山馬の背(旭山記念公園) (解散)。

▽対象 区内在住か通勤・通学している方。
▽定員・費用 300人・無料。
▽申込 6月21日(火)までに電話、ファクス、Eメール (chikishinko@city.sapporo.jp)

chikishinko@city.sapporo.jp)でお申し込みください。先着順。申し込み受け付け後の確認連絡はいたしません。※当日は雨天のほか、前日までの気象状況により中止する場合があります。雨具、飲み物、虫よけスプレーなどは各自でご持参ください。
①申込・詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(231) 2400 (内線256) FAX (511) 7234

国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度の納付通知書を発送します。

平成23年度の国民健康保険料納付通知書を6月13日(月)に、介護保険料納付通知書を6月14日(火)に、後期高齢者医療制度保険料納付通知書を6月15日(水)に発送します。納付通知



書発送後は、窓口や電話が大変混雑することが予想され、ご迷惑をお掛けする場合があります。夜間・休日相談のお知らせ

保険料を長期間滞納すると、保険証の返還や財産の差し押さえなどの行政処分を受けることがありますので、納付できない事情のある方は、至急ご相談ください。なお、平日の午後5時15分までに区役所へお越しにならない方に対して、夜間延長・

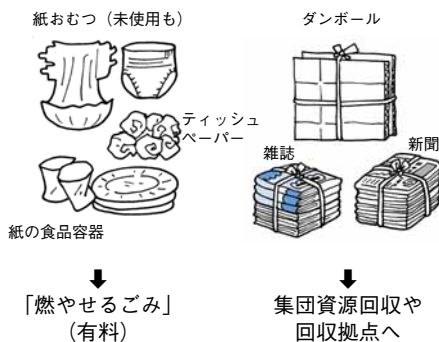
「雑がみ」ではない紙類

4月から「雑がみ」の収集日に「新聞・雑誌・ダンボール」の排出ができなくなり、集団資源回収や回収拠点(古紙回収ボックス・古紙回収協力店など)に出していただくことになっていきます。

市では集団資源回収の普及・回収拠点の増設など環境の整備に努めておりますのでご利用をお願いします。

休日開庁を行いますのでご利用ください。
▽夜間延長 6月23日(木)、24日(金)の午後8時まで。
▽休日開庁 6月26日(日)の午前9時〜午後3時。
※夜間延長・休日開庁は、庁舎南側玄関からお入りください。
①詳細 保険年金課収納一・二係 ☎(231) 2400

①詳細 中央清掃事務所 ☎(581) 1153
また、ティッシュペーパーや紙おむつ(使用・未使用にかかわらず)、水ですすいでも汚れが落ちない紙の食品容器(汚れの多少にかかわらず)などは、従来通り「雑がみ」ではなく「燃やせるごみ」(有料)の収集日に出してください。



横断歩道を渡る前には、青信号でも、周囲の安全をよく確認してから横断しましょう。

<中央区民講座>

講座名	開催日時	定員	費用
①新発見！円山動物園の楽しみ方パート9 ～は虫類・両生類館のバックヤードを 見学しよう～	6月29日(水) 午後1時30分 ～2時45分	20人	受講料：700円 (入園料は別途)
【集合】動物科学館ホール前（午後1時15分受け付け開始）。			
②エコ！古着の活用法 古着でランチョンマットを作ろう（全3回）	7月6日～20日の 毎週水曜日 午前10時～正午	10人	受講料：1,800円 教材費：280円
【持ち物】はさみ、物差し、えんぴつ、メモ帳。初日の材料（布）はこちらで用意します。			

▽日程等 左表の通り。
▽会場 ①円山動物園（宮ヶ丘3）、②中央区民センター（南2西10）。
▽対象 区内在住か在勤の15歳以上の方（中学生を除く）。
▽申込 6月14日(火)～20日(月)の午前9時30分～午後5時に同センター1階窓口か電話で。先着順。定員に満たない場合は

中央区民講座

は申し込み期間を過ぎても受け付けます。
※受講料等は、申し込み期間中に同センター1階窓口でお支払いください。②の教材費は、講座初日にお支払いください。納入された受講料等の払い戻しはできません。また、都合により日程等を変更したり、講座を中止する場合があります。

（申込詳細）中央区民センター運営委員会 ☎（271）1100

初心者対象
社交ダンスの集い

いつまでも健康で生き生きと暮らせるまちづくりを目指した地域活動の一つとして、ダンスの基礎を学びます。
▽日時 毎週金曜日の午後2時～4時。
▽会場 中央区民センター（南2西10）。
▽対象 区内在住で初めてダンスをされる方。
▽費用・持ち物 1回300円・上靴。
▽申込 不要。当日、直接会場へ。
（詳細）中央区民センター運営委員会 ☎（271）1100



地区センター講座

▽日程等 下表の通り。
▽会場 旭山公園通地区センター（南9西18）。
▽対象 区内在住か在勤の18歳以上の方（高校生を除く）。
▽持ち物 筆記用具。③はエプロン・ハンドタオルも。
▽申込 同センター1階多目的ホールで受け付け（電話不可）。
※開始時点で定員を超えた場合は抽選。定員に満たない場合は、引き続き先着順で窓口で受け付け（午前8時45分～午後5時（日曜日を除く））。
受講者が少ない場合は、講座を中止する場合があります。
※申し込み時に受講料等をお支払いください。納入された受講料等の払い戻しは原則としてできません。
（詳細）旭山公園通地区センター ☎（520）1700



<地区センター講座>

講座名	開催日時	申込開始	定員	費用
①はじめてのパソコン入門講座（全6回）	7月6日(水)、8日(金)、9日(土)、13日(水)、15日(金)、16日(土)の午後6時30分～8時30分	6月11日(土)午後2時	20人	受講料：3,800円 教材費：1,700円
【内容】初めてパソコンに触る方、もう一度基本を確認したい方～パソコンの基本的な活用方法について学びます。				
②はじめての韓国語講座（全6回）	6月21日～7月26日の毎週火曜日 午前10時～正午	6月11日(土)午前10時	16人	受講料：4,000円
【内容】旅先でよくある会話やあいさつ、自己紹介などを韓国文化にも触れながら楽しく学びます。				
③手作りパン講座（全2回）	6月29日(水)、7月6日(水) 午前10時～午後0時30分	6月15日(水)午後2時	16人	受講料：1,500円 材料費：2,000円
【内容】1回目～お米パン・野菜たっぷりスープ、2回目～シュガーボール・洋風スープ。パンのお持ち帰り有。				

広告