

はじめに

私たちのからだは、自身が食べたものでつくられています。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることは、健康なからだの土台となります。健康状態を良好に保ち、活力ある毎日を過ごせるように、健康寿命を延ばすためには、食生活を整えることが重要です。

しかし、札幌市民は、食塩のとり過ぎや野菜の摂取不足といった食生活の課題を抱えています。また、歯や骨の健康に欠かせないカルシウムも摂取不足の人が多く見られることから、カルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品の摂取も重要です。

そこで、豊平区では、豊平区食生活改善推進員協議会にご協力をいただき、区民の皆様に減塩と野菜、牛乳・乳製品の摂取に配慮したレシピをご紹介します。

～豊平区食生活改善推進員協議会とは～

食生活改善推進員は、厚生労働省の通知により、札幌市が開催する養成講座を受講後、「食生活改善推進員協議会」に入会して活動する「食のボランティア」です。「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、調理実習や食生活改善展などを通して、健康づくりや食の大切さを地域に伝える活動をしています。親しみを込めて「食改(しょっかい)さん」と呼ばれ、令和3年3月31日現在、札幌市の食改さんは1,172人。うち、豊平区は152人。全国約13万人で活動をすすめています。

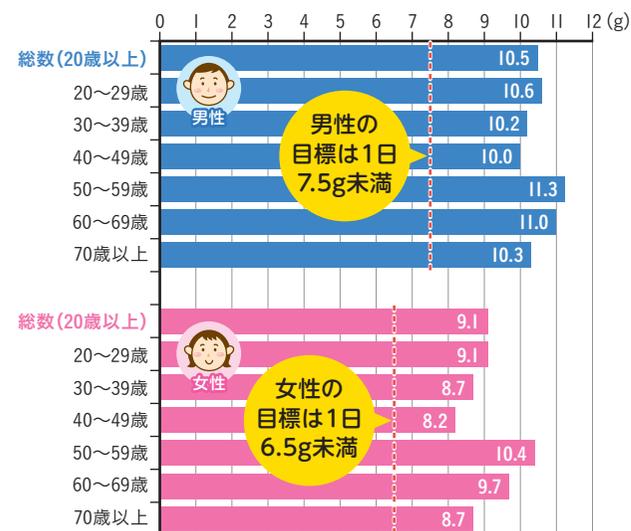


とよひら“風土(フード)”コレクションとは、豊平区のシンボル「リンゴ」など、区にゆかりのある食材や地域資源(歴史、産業、教育研究機関、人材、企業等)、豊平区の風土の特色を活かした食育事業です。

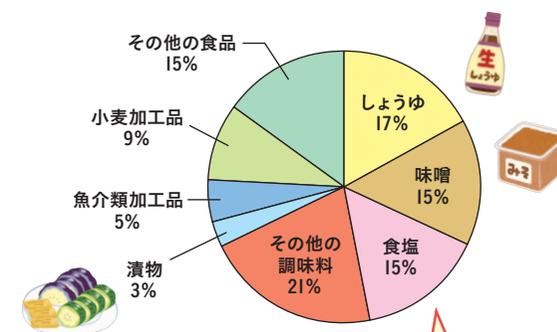
札幌市健康・栄養調査結果(平成28年)より

札幌市民は食塩とり過ぎの傾向です。

1日の食塩摂取量(20歳以上・平均値)



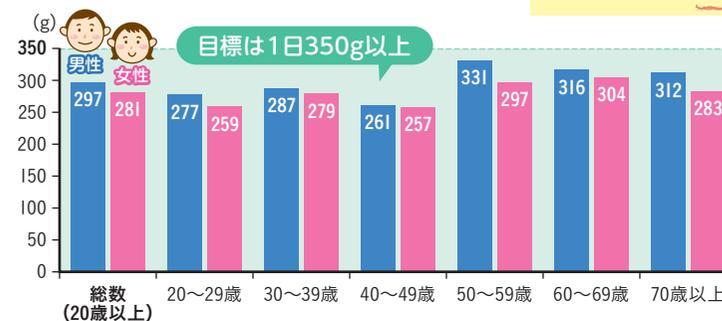
食塩のとり過ぎが血圧の上昇と関連があること、減塩によって血圧が下がる効果があることは、多くの研究で明らかになっています。



食塩の7割は調味料から摂取しています。料理に使う・かける量を調整したり、選び方を工夫したりしましょう!

1日の野菜摂取量(20歳以上・平均値)

札幌市民は野菜が不足気味です。



野菜は健康維持のために大切な栄養素が豊富! 生活習慣病の予防にも効果があります。

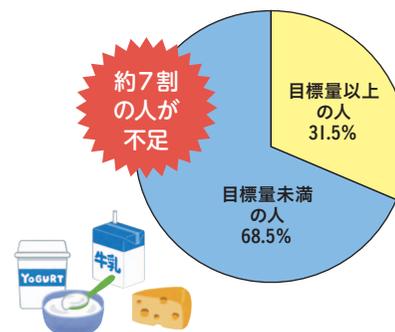
札幌市民はカルシウムが不足しています。

カルシウムは、歯や骨の構成要素として大切なだけでなく、血圧を安定させる効果もありますが、日本人が不足しやすい栄養素だと言われています。

カルシウムの適量摂取のために、牛乳・乳製品の他、緑黄色野菜を含む野菜、豆類、小魚など、様々な食品をとるようにしましょう。

牛乳は、カルシウムの他、たんぱく質、ビタミンなどの栄養素が豊富な食品です。

カルシウムの摂取量(20歳以上)



健康なからだづくりのため、減塩と野菜摂取に加えて、一日のどこかで牛乳・乳製品の摂取、withミルクをこころがけましょう。

