

特集「食」について考えよう

私たちが毎日する食事。いつもはあまり気に留めない「食べる」という行為ですが、食事がおろそかになると、気力、体力ともに衰えかねません。この機会に「食」の大切さを考えてみませんか。



※今回の特集で使用している写真は、新型コロナウイルス感染症のまん延防止対策以前に撮影された写真が含まれています。

「食育」とは

近年、ライフスタイルの多様化や核家族化などに伴い、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化しています。

このような食環境の変化により、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、多くの人たちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。こうした問題を解決するために重要な役割を果たすのが「食育」です。

「食育」とは、毎日の食事を通して、食べ方やマナーを学び、自然の素晴らしさや季節感を感じ、心地よい食卓を通して安心感や豊かさを学んでいける人を育てることです。

「食べる」ということは、私たちが生きていく上で欠くことができません。食育もまた、生涯を通してあらゆる人に関わるものです。年代ごとの状況に合わせた形で、食のことを考える機会を増やし、継続して取り組んでいくことが大切です。

松浦市の取り組み

市では、平成27年に健康づくり総合計画「いきいき松浦21（第2次 2015～2024）」を策定しました。

この計画は、松浦市健康増進計画と松浦市食育推進計画の2つの内容を含んでいます。

今回の第3次食育推進計画は、これまで第2次食育推進計画に基づき取り組んできたさまざまな施策の成果と課題、データやアンケートから明らかになった本市の現状をふまえ、「健全な食生活を実践し、豊かな人間性を育む」という基本理念を具体化する4つの施策の柱を掲げ、さらなる食育の推進に取り組んでいます。



食育推進基本計画

基本理念

健全な食生活を実践し、豊かな人間性を育む

重点課題

- ①多様な暮らしに対応した食育の推進
- ②若い世代を中心とした食育の推進
- ③健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ④食文化の継承

4つの基本施策

- ①家庭、保育所、学校等における食育の推進
- ②食生活改善のための取り組みの推進
- ③体験や交流による食育の推進
- ④伝統的な食文化継承活動の推進

①家庭、保育所、学校等における食育の推進

保育所や学校等では、友だちとともに食事をし、一緒に食べる楽しさを味わい、食事に必要な基本的な習慣が身につくよう取り組みを行っています。

また、学校給食を教材として活用し、児童生徒が栄養バランスを考える機会とするなど、学習内容をより身近に感じられるよう工夫しています。

乳幼児健診の際には、食事マナーや朝食を食べることの大切さなど家庭でできる食育を啓発しています。

②食生活改善のための取り組みの推進

市民の健康づくりのため、市内各地で対象者にあわせて講話と調理実習を実施しています。

高校生を対象にした減塩や野菜摂取に関する講座、食生活改善推進員を中心とした健康づくり教室などが開催されています。

健康づくり教室では、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスがよい食事の定着をすすめるため、野菜を使った料理の実習や考案したレシピの配布を行っています。

食生活改善推進員をご存知ですか

食生活改善推進員は、地域での健康づくり教室や子ども料理教室等で、健康な食生活を送るための知識や食生活の大切さを伝え、子どもから高齢者までの健康づくりをお手伝いするボランティア活動を行っています。

全国の市町村ごとに開催される食生活改善推進員の養成講習会を受講し、修了したのちに活動を開始します。

本市では49人の食生活改善推進員が活動しています。養成講習会に参加し、推進員の皆さんと一緒に健康づくりについて学んでみませんか。



▲活動風景（写真は令和元年）

食生活改善推進員の皆さんに聞きました



現代は、生活が便利になって、食べたいと思ったものを自由に選べるようになった反面、食材の旬や地産地消を意識する機会が減ってきています。

食は生きていく上で最も大事なものです。しっかりと食べて、しっかりと寝ることでメリハリのある1日を過ごすことができます。また、心に余裕を持ち、食事を作る楽しさとおいしさを感じることで、豊かな生活を送る「コツ」です。

食は、健康と切っても切れないもの。食を大切にして、心と身体の健康につなげましょう。

野菜を多く食べよう

市では、食育推進計画の各種取り組みの成果を検証するため、「いきいき松浦アンケート」を実施しています。アンケート調査において、「朝食欠食」「野菜摂取の必要性」「孤食」などの課題が見えてきました。

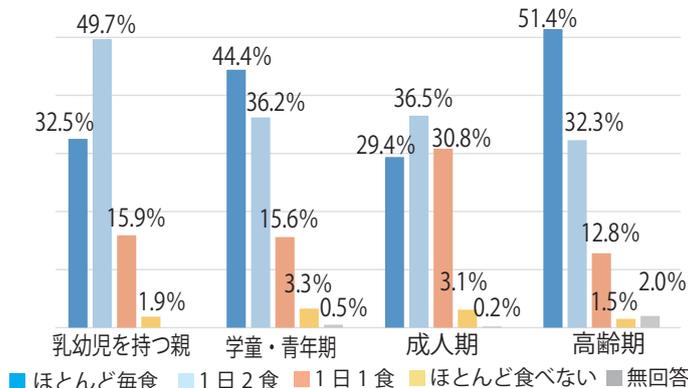
特に、野菜の摂取量については、国が目標とする摂取量を下回っており、積極的に食べることを推進する取り組みが重要です。

平成29年に実施したアンケートでは、高齢期は50%以上の人たちが、ほぼ毎食野菜を食べると回答しましたが、成人期では1日1食程度しか食べないと回答した人が30%ほどで、若い人たちがほど野菜を食べる機会が少ないことがわかります。野菜の働きや必要性について理解し、どの世代においても、野菜を食べる習慣を身につけていく必要があります。

日々の食事の中で、野菜を摂る量が少なくなると、腸内環境の悪化や免疫力の低下、生活習

野菜の摂取状況

出典：いきいき松浦アンケート



慣病にかかりやすくなるなど、体の不調を引き起こしやすくなります。

夏は、食欲が落ちやすく栄養バランスが乱れがちです。意識的に野菜を使ったレシピを取り入れて、不足しがちなビタミンやミネラルを補給しましょう。

夏休みに作ろう 夏野菜レシピ

野菜は、1年中売られているものも多ありますが、旬の野菜はおいしく栄養価も豊富です。旬の野菜を食べて四季の変化や自然の恵みを感じましょう。



【1人分栄養価】

エネルギー量：58kcal
タンパク質：1.5g
脂質：3.4g
塩分：0.7g

きゅうりとコーンのさっぱり和え

【材料 2人分】

- ・きゅうり…80g
- ・コーン(缶詰でも可)…30g
- ・わかめ(乾燥)…3g
- ・すりごま…小さじ2

- ① (A) ・酢…大さじ1 ・塩…小さじ1/4
・砂糖…小さじ1
・オリーブオイル…小さじ1

【作り方】

- ①きゅうりを輪切りにして、塩もみする(分量外)。コーンの水気を切り、わかめは水に戻しておく。
- ②ボウルに水気を絞ったきゅうり、コーン、わかめ、すりごま、①を入れてよく混ぜ合わせる。



【1人分栄養価】

エネルギー量：379kcal
タンパク質：12.0g
脂質：9.1g
塩分：1.1g

トマトとツナのそうめん

【材料 2人分】

- ・そうめん(乾麺)…150g
- ・トマト…150g
- ・ツナ缶…1缶(45g)
- ・大葉…2枚
- ① (A) ・めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ2
・水…大さじ2 ・黒こしょう…少々
・ごま油…大さじ1/2

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かし、そうめんを茹で、氷水で冷やす。
- ②トマトは1cm角に切り、大葉は軸を切り落とし千切りにする。
- ③ボウルに、トマト、ツナ缶(油を含む)、①を入れて混ぜ合わせる。
- ④水気をきったそうめんを盛り付け、③をかけ、大葉をのせる。

特集 「食」について考えよう

③ 体験や交流による食育の推進

食を生み出す農業や水産業に関心を持ち、理解を深めることは地域の活性化や地産地消の推進を図る上でも必要です。

市内における学校給食では、毎月19日を「食育の日」として、野菜や魚、果物など、地元や長崎県産の食材を使用した献立が提供されています。

毎年11月29日は、「いいフグ」の日にちなみ、地元で養殖されたトラフグがふるまわれるなど、地産地消への関心を深めるための取り組みが行われています。

保育所や学校等では、将来の担い手育成の支援と食に関する知識や関心を高めるため、田植えや芋植えなど、農作物を栽培、収穫する体験型の学習も行われています。

また、魚のさばき方教室やクルマエビの養殖場を見学し、地元の水産業について理解を深めるなど、生産者や地域の人たちと交流を行い、食に対する感謝の心を育むため、さまざまな取り組みを実施しています。



▲魚のさばき方教室



▲お茶の淹れ方教室



▲芋植え

④ 伝統的な食文化継承活動の推進

食育は、古くから伝わる郷土料理や行事食、地元の食材を教材に、地域の歴史や文化を学ぶ取り組みでもあります。

学校では、郷土料理や地域の食材を使用した調理実習を実施しているほか、地場産物を学校給食に活用しています。青島かまぼこが入った「松浦なべ」、アジの水揚げ日本一を活かした「アジフライ」など、献立や食材を工夫し、児童生徒が地域に愛着を持つための取り組みを行っています。

また、地域では、乳幼児をもつ子育て世代を対象に、親子で押し寿司を作る料理教室も開催されています。

地域の食文化を知ってもらい、ふるさとの味、家庭の味として継承されていくよう、さまざまな体験の場の提供や啓発活動を行っています。

自分たちで取り組む食育

食は命の源。一人ひとりが食に関心を持ち、食に関する正しい知識や情報を選択する力をも身につけることができるよう、個人だけでなく家庭や地域、関係機関、行政が一体となり、社会全体で食育に取り組むことが必要です。

食することは一生続く基本的な営みです。食べることを楽しむことで、自然と食事や食材に関心を持つようになります。

今年の夏も、新型コロナウイルス感染症の影響から、自宅で過ごす時間が増えています。

家族で一緒に料理や食事をしたり、季節や地元の食材を味わうなど、家庭でできることから「食育」の取り組みをはじめてみませんか。

●健康ほけん課健康推進係

☎内線129