

# 毎日の食事を見直すことで

# 人生が変わります！

私たちが一生のうちに食べる食事の回数は、約9万回。時間でみると、1年のうち、約600時間もの時間を食事とともに過ごしています。皆さんは、食べることを楽しんでますか。食は元氣と健康の源です。私たちの体は、毎日の食事から作られています。この機会に、食生活を見直してみませんか。

問 保健センター (TEL) 049・264・8292



## 第1章 バランスよく食べよう

「主食・主菜・副菜」を組み合わせることが、全世代に共通する、健康な食事への第一歩です。ある一つの食品に偏らないことも大切です。食の「多様性」を意識していきましょう。

## 第2章 朝ごはんで人生が変わる

「ふじみ野市健康づくりに関するアンケート調査(令和4年11月)」では、子育て世代の男性の約3.5人に1人が「ほとんど食べない」と回答しているほか、20～50代の欠食率が他の世代と比べて高くなっています。

## 第3章 食改さんに聞いてみた

食改さんとは、食生活改善推進員協議会のメンバーのことで、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、食を通じて、地域の健康づくりや食育に取り組むボランティアです。保健センターを拠点に、市内で活動しています。

## 第4章 野菜を食べて健康生活

健康日本21(第三次)は、健康な生活を維持するための目標の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」を掲げています。令和4年国民健康・栄養調査の結果では埼玉県民の1日の野菜摂取量は平均287gであり、目標量から約70g足りていません。

## 第5章 おいしく減塩しよう

令和4年国民健康・栄養調査の結果、埼玉県民の1日の食塩摂取量は平均10.3gで、生活習慣病予防のための目標量とされる男性7.5g、女性6.5gより多めです。まずは1日マイナス2gを目指していきましょう。

## 第1章 バランスよく食べよう

栄養バランスを整えるためには、「主食・主菜・副菜」を組み合わせることが理想的です。一日のうち、主食・主菜・副菜のそろった食事が2回以上の場合、体に必要な栄養を満たしやすくなります。

炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルを過不足なくとるためには、食べる食品の種類を増やすことも大切です。主食は活動のエネルギーになります。ごはんやパン、麺などの穀類を主な材料にした料理で、炭水化物の供給源となります。

主菜は筋肉や血液、骨をつくります。魚や肉、卵、大豆を主な材料にした料理で、たんぱく質や脂質の供給源となります。

副菜は体の調子を整えます。野菜やきのこ、海藻などを主な材料にした料理で、食物繊維やビタミン、ミネラルの供給源となります。

さらに、果物や乳製品も意識して食べましょう。不足しやすいビタミンやミネラルを補う重要な役割を果たします。



## ふじみランチョンマットでバランスチェック

食事をランチョンマットに当てはめてバランスを確認してみましょう。

自分の食事のお皿をマットの上にのせます。赤・黄・緑3つの色の上に食事があればOKです。(緑が2皿そろい、4つの部分にすべて食事がのれば、さらにバランスが良いです。)

詳しい説明はランチョンマット裏面を見てください。

ふじみランチョンマットは、市の講座や3歳児健診などで配布しています。市ホームページからダウンロードすることもできます。ぜひご活用ください！



みぎさんの食卓には 黄色(主食)・赤色(主菜)・緑色(副菜)の3つの食品が仲良く揃っていますか??

~3つの食品を一緒にとることで、それぞれの働きを発揮できます!~

黄色の食品(主食)  
炭水化物、糖質を多く含む食品力となります。

赤色の食品(主菜)  
お肉にたんぱく質を多く含む食品体の血や肉になります。

緑色の食品(副菜)  
食物繊維、ビタミン、ミネラルを多く含む食品体の調子を整えてくれます。

表面

裏面

# 朝ごはんは人生が変わる

忙しい朝の時間には、つい簡単に済ませがちな朝ごはん。実は、全身を目覚めさせ、活動のスイッチを入れる大事な役割を果たしています。朝ごはんを食べ、一日を元気にスタートしましょう。

## ①集中力と体力アップ

睡眠中にもエネルギーが使われ続けるため、朝の脳と体はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べないと集中力や記憶力が低下するほか、だるさや疲労感が残り、本来の力を発揮することができません。学業や仕事、スポーツなどに集中するためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。



## ②体内時計が整う

体内時計は24・5時間のサイクルで動いています。私たちの生活リズムである1日24時間サイクルに合わせるためには、光と食事の刺激で時計をリセットする必要があります。脳にある時計は光の刺激で、内

臓にある時計は朝ごはんを食べるとリセットされることがかかります。起きてから1〜2時間以内に食べるのが望ましいです。

## ③便通の改善

休んでいた胃に食べ物が入ってくると、それが刺激となり、腸が活発に動き始めます。腸が動くことで便が送り出され、すっきりと排便することができます。朝は排便のゴールデンタイム。朝ごはんを食べた後は、トイレに座る習慣をつけるのもおすすめです。



## ④睡眠の質を高める

たんぱく質には、睡眠に関わる2種類のホルモン「セロトニン」「メラトニン」の原料となる「トリプトファン」が含まれていますが、トリプトファンは体内では合成できません。食べ物から補給する必要があります。「必須アミノ酸」の一種です。朝ごはん

# 食改さんに聞いてみた



「食改さん」「ヘルスマイト」とも呼ばれる食生活改善推進員は、親子クッキングや男の料理塾、生活習慣病予防のための料理教室などの自主活動をはじめ、歯の健康フェアや産業まつりなどの市の催しへの協力を通じて、地域の皆さまと交流しながら、食の大切さや楽しさを伝えています。

7月29日に保健センターで開かれた夏休み親子クッキングにお邪魔しました。この日のメニューは、魚肉ソーセージを使った「焼きアメリカンドッグ」、旬の野菜を生かした「たたききゅうりのナムル」「夏野菜のミネストローネスープ」、そしてお楽しみデザート「フルーツミルク寒天」の4品。

参加した12組の親子は、食生活改善推進員からの説明を聞きながら4品の料理を完成させ、「自分で作ったから、とてもおいしい」と笑顔で食べていました。

## 【毎日朝ごはんチャレンジ】

毎日の朝ごはん。無理せず食べるためのコツをご紹介します。

- STEP1** まずは「食べる」習慣づくりから
- ・ごはん、パン、シリアルなどの主食を食べる
  - ・ヨーグルト、チーズ、バナナなど、そのまま食べられるものを常備しておく
  - ・牛乳、豆乳、スープを飲む



- STEP2** 慣れてきたら「主食+主菜」の組み合わせを意識！
- 主食(炭水化物)と主菜(たんぱく質)を組み合わせることで、体内時計を整える効果がさらに高まります。代謝が上がり、体脂肪を燃焼しやすい体に。筋肉量の増加も期待できます。

**主食** ごはん・パン・シリアルなど

**主菜** 肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品など

**組み合わせメニュー**

おにぎりやサンドイッチの具、汁物の具材にたんぱく質をプラス！



⑤気持ちの安定  
朝ごはんを食べる習慣のある人は、食べない人に比べてイライラ感やストレスを感じにくく、幸せ度や生活への満足度が高いという報告があります。



## ふじみ野市を食から元気に

私たちの会は、食の大切さを楽しく市民の皆さんに広めていく活動をしています。健康でいるためのコツは、やはり、バランスの取れた食事ですね。私たち会員は、日頃



市食生活改善推進員協議会 会長 鈴木長恵さん

から食事や運動に気をつけています。ですので、90歳代の先輩方を筆頭に全員元気いっぱいなんです。ふじみ野市は元気・健康都市宣言をしているので、さまざまな機会を通して、市民の皆さんが生涯にわたって元気で健やかに暮らすお手伝いをしていきたいと思っています。今後は、子育て中の人や若い人たちに向けた活動も広げたいですね。最後にお知らせですが、耐熱性のポリ袋を使った「パッククッキング」の講習会を11月に企画しています。災害時に役立ちますし、時短にもなります。ぜひ、多くの人の参加をお待ちしています。



## 第4章 野菜を食べて健康生活

### ●野菜350gを知ろう

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標の一つが、「野菜類を1日350g以上食べる」です。



### ●野菜摂取量を増やすコツ

- ①いつもの食事にプラス1みそ汁にいつも入れない野菜を1種類多く入れてみる、お昼ご飯に小鉢を1皿足してみる、こういった意識をするだけで簡単に野菜の摂取量を増やすことができます。
- ②かさを減らす煮たり、炒めたりすると「かさが減る」ので生野菜よりも多く量を取ることができます。ゆでた場合、野菜によっては生の3〜5倍の量を食べられるようになるとも言われています。

## 地元野菜イベント情報

- 採れたてふじみ野畑  
市内で採れた新鮮野菜や狭山茶などを販売します。  
市報今月号31ページをご覧ください。
- 軽トラ市  
生産者が新鮮な野菜や狭山茶を軽トラなどに載せて販売します。  
開催日は市報をご覧ください。
- 産業まつり  
11月3日の文化の日に地元野菜の直売など地場産業の出展を中心に模擬店や地元産のお米が当たる抽選会などが行われます。  
詳しくは、市報10月号をご覧ください。

## 第5章 おいしく減塩しよう

食塩をとりすぎると、高血圧や動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などさまざまな疾患につながります。まずは1日マイナス2g、簡単にできるコツを紹介します。

### ●減塩食品を選ぶ

「食塩が少ない＝美味しくない」というわけではありません。私たちは食塩の7割を調味料からとっているとされています。いつも買う食品を減塩食品に変えるだけで手軽に減塩することができます。

### ●加工食品のとりすぎに注意する

ウインナーやハムなどの加工

肉に食塩が多く含まれていることは有名ですが、実はちくわやかまぼこなどのような練り製品にも同様に多く含まれています。加工食品を食べるときは、量や頻度に注意をしましょう。

### ●だしや香辛料・レモン汁などをうまく活用する

酸味、辛みなどの塩味以外の風味を生かすことで、おいしく食べるすることができます。また、お刺身のしょうゆの代わりに、「調剤料は「かける」のではなく「つける」使い方のほうが、使い過ぎを防ぐことができます。

### 食べ物に含まれる食塩

日頃食べている食べ物の中には、思いのほか食塩が含まれていることもあります。食品を購入するときには、パッケージなどに記載されている「栄養成分表示」を確認してみましょう。栄養成分表示は食品によって単位が異なるので注意しましょう。

栄養成分表示		1本(標準11g)当たり	
熱量	59 kcal	たんぱく質	0.9 g
脂質	3.4 g	水化物	6.3 g
炭水化物	6.3 g	食塩相当量	0.08 g

インスタントみそ汁 食パン1枚(6枚切り)  
2.0g 0.8g

食品に含まれる食塩量

カレーライス 3.7g

カップラーメン 5.5g

### 【ねぎたっぷり 黒酢のさっぱり減塩油淋鶏】

減塩をすると味が物足りなくなる。そんなときでもコツを使えばおいしく食べることができます。今回は「黒酢」や「薬味(ねぎ)」を使って、うまみをしっかりと感じられる減塩レシピを紹介します。

#### ●材料(2人分)

- ・鶏もも肉(皮なし) 200g
- ・酒 小さじ2
- ・レタス 2枚(60g)
- ・長ねぎ 4cm(10g)
- ・片栗粉 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ3
- ・酒 大さじ1
- ・黒酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ④・水 大さじ4(60ml)
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/3
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・おろししょうが 4g
- ・おろしにんにく 4g

#### ●作り方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、酒をもみこんで10分ほどおく。
- ② レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。長ねぎは白い部分を斜め薄切りにする。
- ③ ①の水分をキッチンペーパーで押さえ、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③の鶏肉を中に火が通るまで両面こんがり焼く。
- ⑤ 小鍋に④の材料を入れ、中火で混ぜながら熱する。とろみが出たら火を止め、おろししょうがとおろしにんにくを加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤に焼いた鶏肉を入れ、たれをまんべんなくからめる。
- ⑦ 皿にレタスを広げ、その上に⑥を盛り、長ねぎをのせたら完成。

栄養成分表示		1人分当たり	
熱量	364 kcal	たんぱく質	19.8 g
脂質	23.1 g	水化物	14.4 g
炭水化物	14.4 g	食塩相当量	0.6 g

## ふじみ野市で作られている主な農作物



地元の採れたて野菜をたくさん食べよう

