

## 2. 美味しく食べる



### 食材そのものの味を知り、味わいたい。

何気なく習慣的に使ってしまう調味料。本来、食材の味を生かす脇役である調味料なのに、「調味料の味」で食べていることも少なくありません。そのものの味を味わう舌(味覚)を持って、新鮮で美味しい食材のそのものの味を楽しみたいものです。

#### ・子どもの頃から、いろいろな味を体験させてみる

#### ・調味料を減らしてみる

調味料を今までの3分の2に減らすだけで素材の味が生きてきます。ハーブなども減らして、素朴な味を楽しんでみませんか。

## 3. 健康的に食べる

### ・現代社会の中で、健やかに暮らすために、一日3食食べ、食事のリズムを整えることで生活リズムを規則的に

特に朝食は一日の生活リズムのはじまり。朝食を食べると、寝ている間に下がった体温が上がり脳とからだが目覚め、脳と活動の源である栄養素が補給できます。そして、何よりも、食卓で顔を合わせ、家族の絆を感じたいものです。しかし、この頃、朝食を食べない人が増えてきています。調査結果では、毎日食べる保護者は8割、幼児は9割です。逆に、2割の保護者と1割の幼児が、朝食を毎日食べていないことがわかりました(図9)。また、毎日食べてはいるものの、ふだん食べているものは、料理(特に野菜のおかず)が揃っていなかったり、菓子パンやお菓子であったりと、食事の内容が心配です(図10)。

#### ・主食・副菜・主菜をそろえて食べる

食品は、含まれている栄養素によって、からだの中でそれぞれ違う働きをします。からだの中で栄養素を十分に活用するための食べ方が「**主食・副菜・主菜**」をそろえること。手の込んだ料理でなくても、主食、副菜、主菜があればOK!です。



### ※生野菜を「お味見」体験

#### ○子どもたちの感想

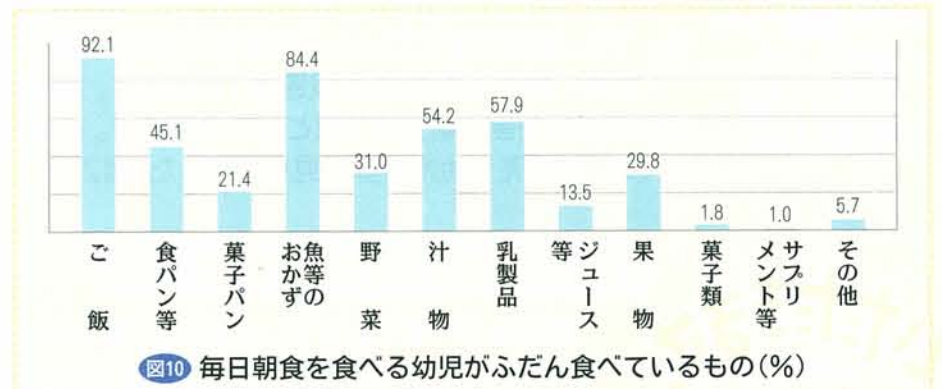
「にんじん、あまいね。」とおかわり / 生の白菜が「シャキシャキしておいしい」/「大根はにがかった。」

#### ○大人の感想

40年以上生きてきて、生のカブを食べたのは初めて。味があって美味しい。/ 旬の野菜を何もつけずに食べると甘みや香りがよく分かるんですね。/ 生のハクサイ初めて食べました。みずみずしくっておいしかった。

### ※野菜の煮物「お味見」体験した大人の感想

美味しくしたい思いで、味付けが濃くなってしまふことが多いなあ。/ 味付けを濃くして野菜そのものの味がわからなくなってしまうのは、もったいない。/ 旬のもの、素材の味を生かした工夫が大切なんですね。



※「食育に関する実態調査報告書 幼児と保護者の食生活に関する実態 幼稚園・保育所における食育の実態」平成20年3月 会津大学短期大学部 福島県保健福祉部

監修・統計資料提供：会津大学短期大学部 准教授 鈴木秀子氏

大人だからこそ、正しく「知る」、次の世代へ「伝える」ために…

## 「メタボリックシンドローム」を正しく知って対処することは、自分のからだを大切にすること

～メタボ予防は動脈硬化の進行を食い止め、心筋梗塞や脳梗塞を予防する～

現代の日本人の死因や、生活が大きく変わるきっかけとなる原因の多くが、動脈硬化がきっかけとなる疾病です。

特に、「メタボリックシンドローム」といわれる、内臓の周囲にたまる脂肪の過剰蓄積による、血中脂質(コレステロールや中性脂肪)の異常や、血圧上昇、血糖の増加の合併は、動脈硬化の進行を早めることがわかっています。

40～74歳の公的医療保険加入の皆さんを対象に、特定健診において、メタボリックシンドロームかどうかを判定し、動脈硬化の進行リスクを早期発見し、早めに対処する事ができるように特定保健指導を実施しています。

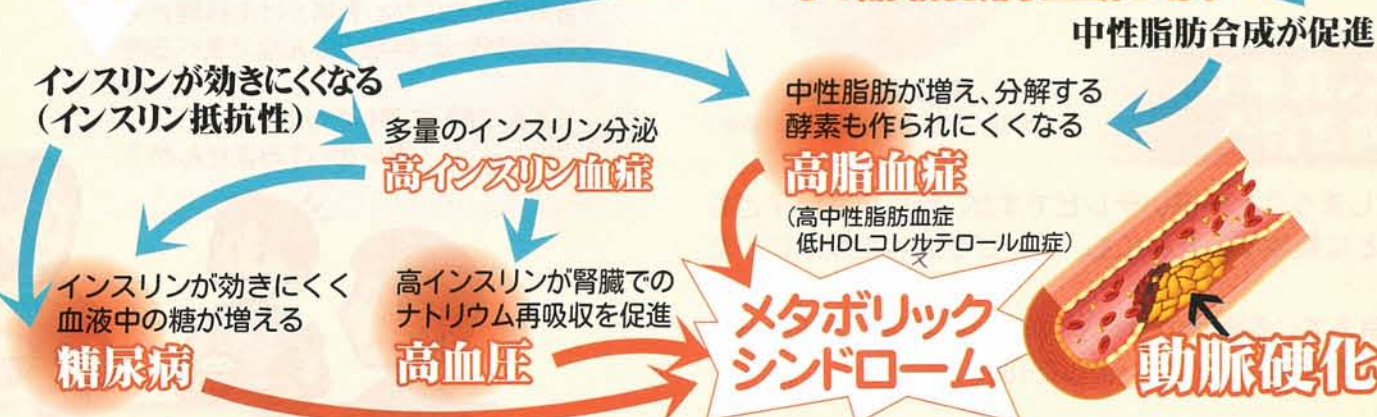


「あなたはいくつあてはまる?」

### 内臓脂肪をためてしまう生活

- 食生活** 満腹になるまで食べる / 緑黄色野菜を好まない / 甘い食べもの・飲みものが好き / 夜食をとることが多い / 夕食時間が9時以降になる事が多い
- 身体活動** 座り仕事が多い / 歩行は1時間以内 / 普段から階段を使わずに、すぐエレベーターを利用 / すぐ近くにも車を利用 / 運動習慣がない
- その他…** ストレス解消に酒を飲む / タバコを吸う

### 内臓脂肪型肥満



### 平成20年度の学校保健統計より

福島県の子どもの肥満児出現率は、男女共に全国平均を上回るものが多い現状です。

#### 5歳児男女をみると

全国平均 / 男: 2.87%、女: 2.78%  
福島県 / 男: 5.65%、女: 5.22%

幼児の生活習慣は、保護者の影響を受けやすいもの。家族全体で、生活習慣を見直してみませんか?

- 年に一度、健診結果から自分の健康状態を正しく知る
- 結果については早めに対処する  
特定保健指導のお誘いがうかがった際には、ぜひご利用ください。
- 小さい頃からの望ましい生活習慣の確立がポイント!  
生活スタイル全体をながめ、運動と食生活両面から、過不足を考えて修正してみましょう。

食をとおした健康づくりについてのご相談やお問い合わせは

会津若松市健康増進課 (39) 1245  
北会津支所住民福祉課 (58) 1808  
河東支所住民福祉課 (75) 2522