

さいしょく



さいたま市食育情報誌

平成22年 冬号

コラム

早起きは三文の徳って言いますが...



『三文』の価値観は様々な見解があり定かではありませんが、早起きに『徳』がある理由には多くのことが挙げられます。

朝早く起きて太陽の光を浴びると体内時計がリセットされるので、夜の不眠の予防になったり、よく眠れた翌朝の目覚めはよく、時間に余裕ができると朝食がおいしく、しっかりとる事ができます。朝は脳のエネルギー源であるブドウ糖が枯渇した状態にあり、朝食をとると脳の働きが活発になり、勉強もはかどります。



また、食べ物が胃腸に入ると内臓が一斉に動き出して便通を促します。

このような理由から、健康の秘訣「快眠、快食、快便」は早起きがポイントといえるでしょう。

今回のピックアップ

1日エコライフに挑戦してみましょ～エコライフ DAY2009 冬～ サツマイモの白和え
さいたま市学校給食週間記念講演 ホンモロコ
「活動紹介 人間総合科学大学」

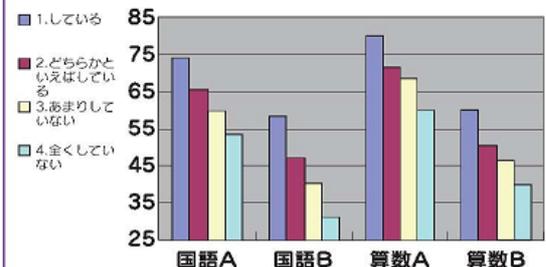
さいたま市では毎年10月を「朝ごはんを食べよう強化月間」として、朝ごはんの大切さについて伝えています。（「さいたま市食育ナビ」に“かんたん 朝ごはんレシピ集パート2 実践編”を公開しています。）

朝、いつもより少し早起きをして朝ごはんを食べてみれば、『早起き』が『三文の徳』になるかもしれませんね。

質問：朝食を毎日食べていますか？

朝食を毎日食べる子どもの方が、正答率が高い傾向が見られます。

平均正答率（%） 小学6年生



平成21年度 全国学力・学習状況調査のさいたま市の結果より
国語A、算数A...主として知識に関する問題
国語B、算数B...主として活用に関する問題

朝ごはんを食べよう強化月間 PR ポスター

参加しませんか？

さいたま市では様々な部門で食に関係する教室や講演会・講習会を実施しています。

なかなか、参加するきっかけが無いという方もいらっしゃると思いますが、ちょうど時間のあいた日に家の近くで開催されていたら、ぜひ、ご参加ください。

ここでは、近日開催される講演会などを紹介します。興味がありましたら各お問合せ先へお申込みください。

～ 保健センターの教室（各区保健センター）～

保健センターでは各区が独自に子育て世代、メタボが気になる方、料理に興味のある男性などに対して様々な趣向を凝らした教室を実施しております。たとえば浦和

区では「うらわメタ防クラブ」など

興味のある方は、「市報さいたま」の中の各区保健センターからのお知らせをご覧ください。

～ 消費生活講演会（消費生活総合センター）～

日時/平成22年3月3日(水)14時～15時30分

会場/岩槻駅東口コミュニティセンター

演題/食生活と家族の健康

対象/市内在住または在勤の方

定員/80人(先着順)

申込み・問合せ/平成22年2月3日(水)から、電話またはFAXで住所、氏名、電話番号を消費生活総合センターへ 643-2239 fax643-2247



つくってみませんか？

「冬野菜を使った料理」での1品

紅赤は、皮は華やかな紅色で中身は生の時は白っぽいのですが加熱によって華やかな黄色になります。
1898年（明治31年）埼玉県木崎村（後の浦和市 さいたま市）の山田いちさんが発見したそうです。
早く火が通るので、揚げ物やきんとんにむいているそうです。煮物に使用する際には煮崩れしやすいので、火加減の調整がポイントです。

サツマイモの白和え

4人分

材料

- ・さつまいも 中1本(200g)
- ・りんご 1こ
- ・とうふ 1/2丁
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 少々
- ・白練りゴマ 大さじ1

作り方

さつまいもは1cmくらいのさいの目に切りゆで、そのまま冷ます。
りんごは皮つきのまま1cmのさいの目に切り、塩水にくぐらせる。
「あえ衣」を作る。
豆腐を熱湯でゆで、ふきん（ペーパータオル）に包んで水気をしぼり、砂糖、塩、白練りごまを加える。
食べる直前に衣をあえる。

1日エコライフに挑戦してみましよう～エコライフDAY2009冬～

<いっしょに考えてみませんか、地球温暖化のこと。>

深刻な問題となっている地球温暖化。人類が繁栄した結果、二酸化炭素などの温室効果ガスが増え、地球の温度が年々上昇しています。便利で豊かな私たちのライフスタイルは、大量のエネルギーや資源を消費することで、二酸化炭素を作り出しています。生活の中でのちょっとした省エネや省資源が、二酸化炭素の削減につながります。

ぜひ、エコライフ項目（抜粋）をご自身の生活の中で実践可能な項目について実践してみてください。

全ての項目を知りたい方はさいたま市HPにてご覧いただけます。

エコライフ項目（抜粋）

- ・冷蔵庫の扉は、すぐ閉めた。(7g)
 - ・お湯や水を流しっぱなしにしないで、こまめにとめた。(77g)
 - ・野菜などの食料品は、近くの産地のものを買った。(95g)
 - ・買物をするとき、レジ袋をもらわなかった。(56g)
 - ・出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。(37g)
 - ・ご飯やおかずを、残さず食べた。(9g)
- ()の中は1日で減らせる二酸化炭素の量です。

さいたま市ホームページ

サイト内検索

<http://www.city.saitama.jp/>

エコライフ

検索

食の安全メモ

「健康食品・サプリメントの賢い使い方」

平成22年1月26日 与野本町コミュニティーセンターにて「さいたま市食の安全フォーラム」が開催され、講演会・パネルディスカッションが行われました。

多くの方で会場はいっぱいになり、食の安全に対する関心の高さが伺えました。

講演では独立行政法人 国立健康・栄養研究所情報センター 所長 梅垣敬三先生より「健康食品・サプリメントの賢い使い方」と題し、私たちの身の回りにある健康食品の知識や考え方についてお話がありました。

みなさんは、医薬品と健康食品・サプリメントの違いや医薬品のビタミン剤とサプリメントに



含まれるビタミンの違いって知っていますか？

健康食品やサプリメントを摂っているだけで、健康だと考えていませんか？

優れた「健康食品」でも、その利用目的、方法、摂取量に十分配慮しなければ期待する効果は得られません。基本は適度な運動・健全な食生活、適度の休養が健康保持には欠かせないとのことでした。

健康食品やサプリメントとどうやってうまく付き合っていくかなど、食品に関して興味のある方は、独立行政法人 国立健康・栄養研究所情報センターのホームページをご覧ください。

独立行政法人 国立健康・栄養研究所情報センター
【<http://www.nih.go.jp/eiken/>】

さいたま市学校給食週間記念講演

平成22年1月19日(火)埼玉会館小ホールにて開催されました。

午前の第1部では、「学校・家庭・地域を結ぶ食育～楽しく食育～」のテーマで、保護者、市民向けの講演会が開かれ、多くの方が来場されました。講師の小西先生は、子どもたちが一人で料理できること、おいしさの感じる感性を育てることが家庭における食育には大切であると強調されていました。

また、午後の第2部では、「学校・家庭・地域を結ぶ食育～学校における食育の推進について～」をテーマとした食育シンポジウムが開かれ、5人のシンポジスト(小学校校長、栄養教諭、歯科医師、PTA協議会、民

間企業)より、それぞれの立場での取り組み状況の報告がありました。さらに、今後の食育推進のために「学校が基盤となり、子どもたちへの食育を進めていくためには」と活発な協議が展開されました。

小ホール入口のラウンジには、各学校から応募のあった食育推進に関するポスター展示の他、学校給食での行事食や学校教育ファームの取り組みなどのパネル展示があり、大勢の参加者で賑わっていました。

今後ますます、学校給食を通じた食育が推進され、学校から家庭・地域へと情報発信がなされることに期待します。



食育推進に関するポスター展示



ラウンジにてパネル展示



講演会・シンポジウム

特産物してますか？ ホンモロコ

埼玉県は海がないため、古くからモツゴなどの川魚を食べる習慣がありました。しかし、最近では河川環境の悪化や改修などにより、川魚の捕獲量が減ったことから、休耕田を利用してホンモロコやナマズなどが養殖されるようになりました。ナマズ料理は良く知られていると思いますが、皆様はホンモロコをご存知ですか？

ホンモロコはモツゴと形態が類似しており、もともとは琵琶湖の固有種です。関西の料亭では高級魚として使われていますが、近年、自然環境の変化などにより生息数が激減したため、埼玉県の他にも滋賀県や鳥取県で移殖・養殖されるようになりました。



ホンモロコの味は淡白で臭みが少ないので白焼き、雑魚煮やフリッターなど、様々な料理に幅広く使えます。また、骨が軟らかく、丸ごと食べられるためカルシウムといったミネラルを豊富に摂取でき、栄養面においても大変優れています。

埼玉県で養殖されているホンモロコは、モツゴの代用品としての養殖であったため、1年で成長した7～8cmの小ぶりのものを漁獲し、漁獲時期は9月～2月頃です。



今がまさに旬のホンモロコ！
皆様も是非一度、ご賞味してみたいはいかがですか？

ご存知ですか？ 「健康づくり協力店」ご利用ください。

普段の生活で、外食や惣菜を利用することが身近になってきていますが、栄養バランスも気になります。

そこでさいたま市では、市内の飲食店や惣菜販売などで栄養成分の表示やバランスメニューの提供を行う、「さいたま市健康づくり協力店(栄養成分表示店)」制度を設けています。皆様の健康づくりにぜひお役立てください。

指定されたお店の一覧は保健所のホームページで確認することができます。ご興味のある方は、お気軽にご連絡ください。

さいたま市保健所ホームページ 「健康づくり協力店」を募集しています。

問い合わせ さいたま市保健所地域保健課 TEL840-2219



活動紹介

各団体の食育の取組みをご紹介します。

人間総合科学大学 人間科学部 健康栄養学科

学科長 小林 修平
食育担当 梅國 智子
TEL・FAX: 048-749-6111(代表)

人間総合科学大学 人間科学部 健康栄養学科は管理栄養士養成校としてさいたま市岩槻区に設置され、もうすぐ5年が経とうとしております。人間生活の原点である「食」は、人間のこころ、からだ、文化と密接に関わっているとの考えから、本学ではその総合的な人間理解の上に食や栄養の専門知識をもった栄養士・管理栄養士の育成を目指しています。その中の一つとして、食育に注目し、学生ボランティア達と共に地域との様々な交流活動を行ってきましたので、ご紹介します。

Human Festival

毎年、Human Festival と称した学園祭を行っています。今年度も10月31日(土)に開催しました。手作り感あふれたアットホームな雰囲気の中、「食」や「栄養」を考えた催しが多く、栄養バランスを考えたメニューなどを揃えた食堂もありました。

今回は『健康診断(体脂肪測定、血糖値測定)』、『食事バランスガイド体験』などの体験コーナーや『食育クイズ』を実施しました。『食事バランスガイド体験コーナー』では学生が学んだ知識を基に、一生懸命にアドバイスをさせていただきました。来年度も実施する予定です。是非、皆様のご参加をお待ちしております。

もち加工(春日部農林振興センターと吉川市4Hクラブとの交流)

平成20年度より、春日部農林振興センターと近隣の若手の農業従事者の集まりである吉川市4Hクラブと共に収穫したもち米を利用して、学生ならではのアイデアを活かした餅加工品を作成しています。試行錯誤の末、出来上がった“ゆずみそ餅”や“抹茶大福”などを“のし餅”とともに、毎年11月に交流センターおあしすで開催される吉川市市民まつりで販売しました。

また、今年度は田植えや水田の草取り、稲刈りなども

ご指導のもと体験させていただきました。特に、今人気の無農薬栽培米を作るには、草取りや害虫の駆除など多くの手間と人手が必要であることを痛感しました。僅かな体験ではありましたが、いかに農作業が大変であるのかを少なからず学生たちは感じ取ったようです。



田植え風景

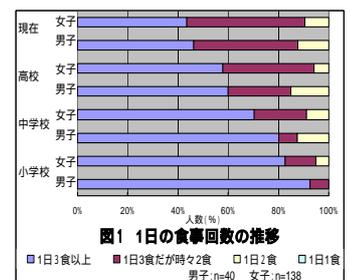


草取り風景

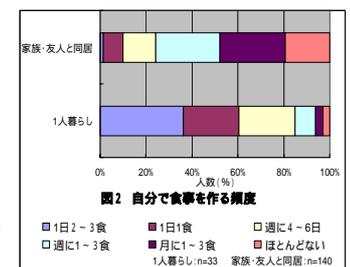
若者の食生活の実態調査

平成21年12月に若者(18~22歳)の男女に1日の食事回数、内食の頻度、料理の手伝いの有無や食事作りの頻度など、食生活の実態調査を行いました。

まず、小学生から現在までの1日の食事回数(間食は除く)の結果(図1)は、小学生の時には1日3回あるいはそれ以上の食事を男子では約90%、女子ではやや少なく80%が摂取していましたが、年齢を重ねるごとに男女共に食事回数が時々2回になる者が増えていき、現在では1日に3回以上の食事を摂取するものは40%近くまで減少しています。特に、1人暮らしをしている者は1日の食事回数が少なくなっているようです。



また、食事作りの頻度(図2)では、1人暮らしをしている者の方が家族・友人と同居している者よりも食事を作る頻度が多く、必要に迫られての食事作りと考えられます。このことから、食事を作ることの楽しさや食に対する興味を、もっと伝えていく必要性を感じています。



編集後記

「さいしよく」は本紙で3号となりました。毎号、掲載記事を考えていると、「食育」とはとても広く大きな意味であり、また、日本人の生活に昔から密接に関わっていたと知らされます。

さて、平成22年度も引き続き「さいしよく」を発行して行こうと考えております。区役所等の窓口で目にしたときにはぜひ手にとっていただければ幸いです。

さいたま市食育ナビ <http://www.saitamacity-shokuiku.jp>
さいたま市公式ウェブサイト <http://www.city.saitama.jp/>



トップページ

平成22年1月発行

編集・発行 さいたま市 健康増進課保健係
〒330-9588
さいたま市浦和区常盤6-4-4
電話 048-829-1111(代表)