



# 特集 正しく食べて もっと健康・もっと元気！

みなさんは毎日きちんと食事をとっていますか？ 食事は健康の源。今月は「正しい食生活と健康を守る食事」について、一緒に考えてみましょう。



(写真はヘルスマイト養成講座での調理風景)

## ●食事の問題

「食」という字は、「人」と「良」の組み合わせでできています。つまり「人の体に良いもの」、それが食なのです。言葉を換えれば、人の体に良いものでなければ、食事とは言えないということです。

現代は飽食の時代と言われ、食べ物があり余るほど豊富です。また、核家族化や共働き家庭、一人暮らし世帯の増加などに伴い、家族一緒に食事が減る傾向が強まっています。そうした中から、一人で食事をする孤食をはじめ、七つの「コ食(※)」といった食生活上の新たな問題も浮上しています。

## ●体に良い食とは？

まずは栄養バランスのとれた食事です。人の成長や健康な体づくりに必須の三大栄養素(たんぱく質・糖質・脂質)やビタミン、ミネラルなどを含む主食(米・パン・麺類など)と主菜(肉・魚など)、それに副菜(野菜・海藻類など)を一日三食、バランス良く、適量を食えること。その際に自然食品や旬の物、新鮮な「産地消」食品を摂取できれば、なお好ましいでしょう。

さらに大切なのは食を楽しむこと！ そのためには、食べ物や料理

に関心を持ち、旬の食品を選別する目を養い、調理法を学んで、おいしい料理を作るなどの努力も必要です。また、一つの食卓をみんなで囲み、会話が弾めば、食事はさらに楽しいものになるはずです。

## ●食育は子どもだけじゃない

食生活を豊かにし、健康で元気に生きるための基礎となるのが「食育」です。食育は、子どもだけに限った話ではありません。食の知識を深め、正しく選択する力を身につける食育は、すべての世代に欠かせないものです。食育を通して、いろいろと学習し、「毎日おいしく、楽しく食べる努力を重ねていたら、とても健康で元気になった」。そんな理想の食を目指して、みなさんも一度、ご自分の食生活を見直してみたいかがでしょうか。

### ※七つの「コ食」

あなたの食事は、これらの七つのコ食に当てはまっていませんか？

- ①孤食 (一人で食べること)
- ②個食 (同じ食卓でそれぞれが違うものを食べ、好きなものだけ食べる)
- ③固食 (固定の同じものばかり食べる)
- ④子食 (子どもだけで食べ、食事が偏りがちになる)
- ⑤粉食 (パンなど粉から作られた柔らかいものばかり食べる)
- ⑥濃食 (味覚障害などの心配にもつながる味付け濃い食事のこと)
- ⑦小食 (ダイエットなどで食事量が少ない)

管理栄養士に  
聞きました!

# 正しく食べま、 元気になるコツ



Q: 最近メタボ気味: どうしよう。

A: メタボの対策には、まず体重を一か月で1キロから2キロ落とすペースを作り、標準体重【身長(m) × 身長(m) × 22】を目指します。過度な食事制限などは避け、食事と運動を組み合わせた正しいダイエットで健康的な体づくりを目指しましょう。

※メタボとは: メタボリックシンドロームの略で、内臓肥満型脂肪によって高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなっている状態のこと。

Q: 体に良い食べ物って曖昧でよくわからないのですが...

A: バランスの良い食事とは、いろんなものを適量に食べるといのが一つあります。副菜では、そのいろんなものの頭文字をとって、「NEWまごはやさしい」としています。NEW(乳類、乳

製品)・ま(豆類)・ご(ごまや種実類)・は(わかめなど海藻類)・やさ(野菜類)・し(しいたけなどきのこ類)・い(いも類)を意識して食べてみてください。

Q: 健康食品はどう選ぶの?

A: 「特定保健用食品(トクホ)」や「栄養機能食品」の表示があるものは、科学的に効果が証明されているものです。しかし、サプリメント(健康補助食品)など「いわゆる健康食品」は、特に定めがされていないため、健康増進の可能性もありますが、不適切な表示や摂取により健康障害をもたらす場合もあるので注意が必要です。また、健康補助食品ですので、あくまでも「三食きちんと食べた上で摂取できないものを補う」といったものであることをふまえ、過剰に頼り過ぎないようにしましょう。

## 世代別「食事の注意点」

世代別の食育については、今月から始まる葉山町健康増進計画・食育推進計画にも掲載しています。問合せ 保健センター ☎875-1275

### 幼児期・学童期

成長の盛んな時期で、元気いっぱい遊ぶためには多くの栄養素が必要です。子どもが好きなものを好きなだけ与えるのではなく、バランスの良い食事を心がけてください。既製品の食べ物を買う際にも、カロリーや栄養素などをしっかりと確認しましょう。

また食習慣の基礎を作る大事な時期でもあり、この時期の食体験や保護者の健康観が大きな影響を与えます。コミュニケーションをとりながら明るい食卓を心がけると同時に、食事のマナーや礼儀作法も身につけましょう。



### 思春期・青年期

子どもから大人へと変わり、自ら食事を選択するようになる時期です。基本的には健康な時期ですが、生活は乱れやすく、食事嗜好重視になりがちです。また、過度なダイエットで体調を崩す人も多くいます。まずはしっかりと自分の健康状態を把握することが必要です。さらには食品に関する知識をしっかりと身につけること。外食なども多くなるこの時期には、自分で正しいものを選択することで、その後の健康にもつながる体づくりができるでしょう。



### 壮年期・高齢期

この時期は、メタボリックシンドロームから低栄養まで、多様な健康問題が生じやすくなります。個人差が大きいものが多く、一人ひとりの栄養管理が必要になるでしょう。

女性の中には、骨粗しょう症など骨が弱くなる人が多くいます。骨に良い暮らしをするためには、「一汁三菜」で食品からカルシウムを摂取すること・家事などを含み適度な運動をすること・太陽の光を浴びて皮膚でビタミンDを作ることなどを心がけてみましょう。





## 第65回 町長と語る

### 食生活の改善で健康づくり



葉山町長 山梨 崇仁



葉山町食生活改善推進団体 若宮会

「おいしく、楽しく、健康に」をモットーに、料理教室や生活習慣病予防の講習会などを通して、町民の健康づくりをサポートしている若宮会。今回は葉山支部の会長、森敏子さん（写真中央）と、副会長の青山祐子さん（写真右）、石原妙子さんに、日ごろの活動や最近気になる食の問題点などを伺いました。

町長 若宮会とはどんな会ですか。森 鎌倉と逗子、葉山の3つの食生活改善推進団体が集まり、昭和39年4月に発足しました。会の名称は鎌倉の「若宮大路」に由来しています。石原 葉山支部は46名ですが、4月半ばの総会後に新たに8名が入会予



▲2月のヘルスマイト修了式では、グループ毎に調理実習をします。

定です。男性会員も3名います。青山 会員になるためには、町の「ヘルスマイト養成講座」を受講して修了する必要があります。

町長 食生活の改善のために、どのような活動をされているのですか。

森 まず月1回、定例会を開き、高血圧やメタボ予防など、月ごとのテーマに沿ってレシピを考え、料理を作ります。それをみんなで試食して、意見を交換し合い、食の改善につなげています。また男性や高齢者向けの料理教室を開いたり、町の「両親教室」や「離乳食教室」などのお手伝いもしています。

青山 今年度は葉山中学の「ふれあい講座」に初めて参加し、生徒に調理の面白さや食の大切さを学んでもらえ、とてもいい食育になりました。石原 それと葉山支部では、年1回、

親睦会も兼ねた食品工場の見学会なども行い、勉強と交流が一緒にでき、とっても楽しい催しです。

町長 ところで、皆さんはなぜヘルスマイトになろうと思ったのですか。

森 私は主婦として、主人や子供の健康を守る責任があり、カロリーや栄養のことをキッチンと勉強してみようと思ったことがきっかけです。

青山 私も同じで、仕事に追われ、不規則だった主人の食習慣を改善したいと考えたのが、一番の理由です。

石原 うちが3世代6人家族だったので、毎日の食事づくりが大変で、世代に関係なく、全員がおいしくいただける共通の食事を学ぼうと、ヘルスマイト養成講座を受講しました。

町長 ヘルスマイトになって、どんな点が良かったと思いますか。

石原 一番は、食に関して専門的な勉強ができること。買物でもこれは安全か、栄養価はどうかなど頭を使うので、賢い消費者になった気がします。またいろいろなボランティア活動ができる。それも楽しいですね。

町長 最近の食品や食生活を見て、何か気がかりなことはありませんか。

青山 若いお母さんとお子さんの食生活ですね。お菓子やドリンクにしても、塩分や糖分が過剰なものが出



▲今年度のヘルスマイト養成講座は、今月の健康はやま3ページをご覧ください。

くさん溢れています。それを子供の欲しいままに与えていることが、ちょっと心配です。

町長 親の立場として、安くて簡単にできる料理本を作っていただけとありがたいのですが…。

森 高齢者向けには、フライパンやお鍋一つでできる簡単料理を紹介したことはあるのですが、それも面白い提案ですね。若宮会は来年6月に鎌倉で創立50周年記念式典を催します。これを機に、さらに食育に力を入れたいと思います。

町長 町でも4月から、新たに「健康増進計画・食育推進計画」をスタートさせます。正しい食生活と町民の健康づくりのために、ぜひこれからも力を合わせて頑張りましょう。