

食育で短命県脱却

「本市の健康動向」

本市は、成人や小・中学生の肥満割合が高く、糖分、塩分の摂取量も高い可能性があります。働き盛りの40～60歳の肥満者の割合は28・6%で、特に50歳代男性の肥満者割合は44・4%となっています。女性は70歳代が高くなっています。また、小・中学生の肥満割合も全年齢で全国平均を上回っています（平成28年度市特定健康診査）。

さらに、食塩摂取量は、都道府県別で本県が1日9・7g（全国9・2g）でワースト3位（厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」となっています）。

市では、短命県脱却には、食育や地産地消の普及、バランスのとれた食習慣の定着が何よりも重要なため、「十和田市食育・地産地消計画」を策定し、県と一緒に市民の健康づくりに取り組んでいます。

厚生労働省公表の「平成27年都道府県別生命表」では、青森県が男女とも平均寿命が全国最下位。そのほか食生活に関する1位は、カップ麺購入数量、食塩購入数量、ウイスキー購入数量、炭酸飲料購入金額、果実・ジュース購入金額、コーヒー飲料購入金額、2位は即席

麺購入数量、中華麺購入数量となっています（家計調査・都道府県庁所在市別ランキング平成26～28年平均）。全国に比べて高い塩分摂取量、糖分摂取量、喫煙、多量飲酒、肥満、運動不足の青森県民。今号は「減塩すれば血圧が下がり、脳梗塞や脳血管性認知症、心筋梗塞も減って短命県を脱却できる」を合言葉に減塩と食育に取り組む人たちをレポートしました。

昨年11月の「健康料理豆づくし」の試食料理



「食をたのしもう」の展示事業で、十和田市食生活改善推進委員会は、市民に健康的な食生活を実践してもらうため、毎回健康食を提供している。取材した昨年11月の「健康料理豆づくし」は、「農家さん直伝黒豆ごはん」「鮭と大豆の野菜ミルクスープ」「白菜と枝豆のサラダ」「自慢の黒糖豆乳かん」でした。植物性タンパク質たっぷりの豆は、とても栄養価が高い

短命県脱却

その1

「減塩と野菜摂取で長寿県へ」

「長年、減塩・野菜摂取を普及」

本市は食生活改善の普及を図るため、十和田市食生活改善推進員を委嘱し、同員で組織する食生活改善推進員会が行う、幼児期・学齢期の食育、学齢期の肥満対策、成人の生活習慣病予防、適正体重維持などの活動を支援しています。

市では平成29年4月現在181人が活動しています。同会は長年、減塩活動に取り組み、現在、だし活の普及に力を入れています。だし活とは、だしのうま味を活用して減塩を推進する活動です。

地域で推進しているボランティア組織の団体です。十和田市では平成29年4月現在181人が活動しています。



十和田市食生活改善推進委員会 会長 小林 博子さん
「食育は健康の基盤。食生活の改善は、食の知識と実践が大切。食育は、食の知識と実践が大切。食育は、食の知識と実践が大切。」

「私たちが減塩普及活動を昭和60年から行っています。昨年は減塩などをテーマに5回食育活動を行いました」

こう話すのは、十和田市食生活改善推進員会会長の小林博子さん。

「市民交流プラザ「トワレ」や公民館などで、みそ汁塩分測定、野菜たっぷりみそ汁試飲、1日に必要な野菜350gの量や糖分摂取の展示などを毎回行い、参加者の運動不足解消のために軽体操も行っています」

同会の「食を楽しもう」をテーマにした昨年の活動は、▼6月「主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを」と題し野菜たっぷりヘルシーなメニューの試食▼7月「適度な運動とバランスの良い食事で適正体重の維持を」と題

「食をたのしもう」の展示事業で、十和田市食生活改善推進委員会は、市民に健康的な食生活を実践してもらうため、毎回健康食を提供している。取材した昨年11月の「健康料理豆づくし」は、「農家さん直伝黒豆ごはん」「鮭と大豆の野菜ミルクスープ」「白菜と枝豆のサラダ」「自慢の黒糖豆乳かん」でした。植物性タンパク質たっぷりの豆は、とても栄養価が高い

「食をたのしもう」の展示事業で、十和田市食生活改善推進委員会は、市民に健康的な食生活を実践してもらうため、毎回健康食を提供している。取材した昨年11月の「健康料理豆づくし」は、「農家さん直伝黒豆ごはん」「鮭と大豆の野菜ミルクスープ」「白菜と枝豆のサラダ」「自慢の黒糖豆乳かん」でした。植物性タンパク質たっぷりの豆は、とても栄養価が高い

「食をたのしもう」の展示事業で、十和田市食生活改善推進委員会は、市民に健康的な食生活を実践してもらうため、毎回健康食を提供している。取材した昨年11月の「健康料理豆づくし」は、「農家さん直伝黒豆ごはん」「鮭と大豆の野菜ミルクスープ」「白菜と枝豆のサラダ」「自慢の黒糖豆乳かん」でした。植物性タンパク質たっぷりの豆は、とても栄養価が高い

「食をたのしもう」の展示事業で、十和田市食生活改善推進委員会は、市民に健康的な食生活を実践してもらうため、毎回健康食を提供している。取材した昨年11月の「健康料理豆づくし」は、「農家さん直伝黒豆ごはん」「鮭と大豆の野菜ミルクスープ」「白菜と枝豆のサラダ」「自慢の黒糖豆乳かん」でした。植物性タンパク質たっぷりの豆は、とても栄養価が高い



来場者に野菜たっぷりの減塩食を家庭で作ってもらうため、野菜の大切さを説明する会員



「短命県脱却には大人の野菜摂取不足、塩分摂取過剰などの不規則な食事を改めること、子どもたちに良い食習慣を身につけさせ、長生きしてもらうことです。学校での食育、地場産食材の普及、学校給食の食育が重要になります」