

これまでの千歳の実情

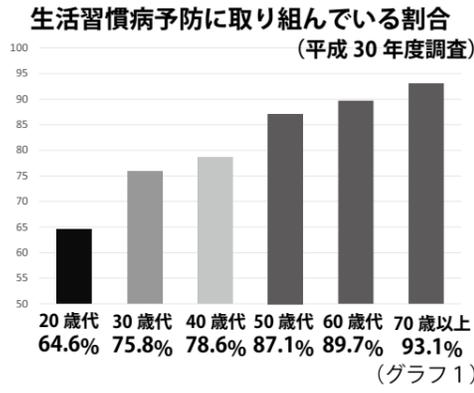
食育に対する関心度として過去のアンケート調査の結果では、「関心を持っている人」の割合は、平成25年度に77・5%、30年度には72・3%と減少しており、全国調査の75・0%と比べても低い傾向にあります。

30年度調査の特徴としては、朝食の摂取率が全国より低く、中学生で78・8%、高校生・20歳代では5割程度(表1)、また高校生では、女子の3割以上に過度なダイエット志向が見受けられました。成長期における栄養不足や食の偏りは生理機能の低下や早い段階での生活習慣病の発症、特に女性にとっては、将来骨粗しょう症の発症の危険性を高めることなどが心配されます。

一方、年齢層が高くなるにつれて、健康的な食生活の実践に取り組んでいる人は増加の傾向にあり、特定健診・特定保健指導などの成果が表れてきています(グラフ1)。

今回、実施するアンケート調査では30項目程度の質問を設けていますが、「コロナ禍における食生活の変化」に着目した質問も盛り込んでいます。

感染防止対策としての「新しい生活様式」が、市民の食生活、健康づくりにどのように影響し



毎日必ず朝食を食べる割合 (平成30年度調査)

乳幼児	93.6%	30歳代	64.6%
小学生	93.9%	40歳代	61.5%
中学生	78.8%	50歳代	79.3%
高校生	54.8%	60歳代	82.8%
20歳代	56.1%	70歳以上	89.9%

(表1)

ているか、過去からの統計的な推移や、現時点での市民の皆さんの意向などを踏まえ、新たな計画の方向性や施策の展開を検討していく必要があります。

食育推進計画に掲げるその他の取組

- ・千産千消の日の設定
- ・千産千消マップ
- ・農村巡り体験 (千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会)
- ・学校給食に地元産食材を活用
- ・千歳市食育パネル展



《食育普及事業》

食育を普及する取組として、総合福祉センターや北ガス文化ホールの調理教室で調理実習や講演会などを実施しています。子どもから大人まで誰もがおいしくてからだにやさしい料理作りを学べます。楽しくおいしく学びながら健康生活をめざしましょう。



千歳市食生活改善協議会の皆さんが調理実習に携わります。

子どもの食育教室
千歳市食生活改善協議会主催

小学生を対象に、栄養バランスのとれた食事の大切さや料理をつくることの楽しさを学びます。

ベジ食ベる
《350》

ちとせ食育フォーラム2022 申込締切間近です



10/14 締切

10/20 開催 (午前・午後)

日本一の学校給食で著名な 佐々木十美 さんの実践講話



市民団体が持ち寄った1日350gの野菜摂取をめざす野菜レシピカードを総合保健センターで無償配布しています。

特集

食育を

考える。

いただきますの季節



食を通じて広がる、健康づくりと市民の環(わ)



味覚の秋、食欲の秋、「いただきます」の季節です。市は、保健行政の運用に当たり、健康増進、自殺対策、食育に関する計画を定めています。

令和5年度には、これらの3つの計画書を作成することになりますが、アンケート調査を10月下旬から実施します。

健康な体は「食」から。「食べる力」は「生きる力」です。

長引く新型コロナウイルス感染症の影響による健康被害の不安から抜け出し、いま、改めて生きる力を育む「食育」のことを考えてみませんか。

食育とは

ことばの定義では「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの」とされています。「食育」が重要とされる背景には、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満、それに伴う生活習慣病の増加、過度のダイエット志向や高齢者の低栄養傾向への健康面の問題が掲げられています。

「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得することは、子どものころからさまざまな場で学び、身に付けていくもので、大人になってからも生涯にわたり実践し、はぐくみ続けていくものです。さらには、次の世代へと語り受け継ぐことも必要です。

市は、平成17年に施行された「食育基本法」により、3度の「千歳市食育推進計画」を策定し、食育教室をはじめ総合的に施策を展開してきました。現行の第3次計画の終期は令和5年度。現在、翌6年度から始まる第4次計画の策定作業を行っています。

このたび、市民の皆さんの「食育」に関する意識や、市内の実情を把握し、6年度以降の施策に反映させるため、10月下旬から11月にかけて、就学前の子・小学生の保護者、中学生、高校生、一般、高齢者の計3000人を対象に、アンケート調査を実施します。



食生活改善協議会は みんなの食育を応援する 「旗振り役」です

夫の仕事柄、各地を転々としてきましたが、食や農にかかわる仕事についたことで、自然に協議会に関わるようになりました。「食改(しょっかい)」の活動は、「食べること」は「育むこと」を基本にしています。食べることで体はつくられますし、「命をいただくことの大切さ」を子どもたちに伝えていくことは、協議会の大きな役割だと思っています。一方で、高齢化により会員数が減少しているという課題があります。過去には60人規模であった協議会も、現在は20人程度の活動となっています。千歳は転入者が多く、地域になじめないお母さんお父さんも多いと聞きます。「食べること」は暮らしそのものでありますので、そうした若い方たちに入会していただき、食を知り、千歳での暮らしを知り、私たちと一緒に活動を通じて、交流の輪を広げていただきたいと思います。

■千歳市食生活改善協議会
会長 川崎 陽子さん
(かわさき ようこ/末広在住)
福井出身/令和3年会長就任
好きな食べ物: 越前ガニ

協議会では、安全安心な料理を、塩分は少なくとももしっかりした味で、「おいしい」といえるレシピを会員みんなで勉強しています。誰もが「食べること」を通じて、時には郷土料理を持ち寄りなど、会員相互に盛り上げていけたらと思っています。平成5年に設立した協議会も、来年は30周年を迎えます。さらなる10年に向けて「食育の大切さ」を広め、子どもたちに伝えていきたいと思ひます。協議会だけではなく、市内のさまざまな分野で活動している皆さんが「食を通じて」連携し、それぞれの力を持ち寄り、これからの千歳を育てていけたら、とても魅力的なまちになるのではと、そんな展望も思ひ描いています。私たちと活動を通じて、一緒に食育を考えませんか。

協議会では、安全安心な料理を、塩分は少なくとももしっかりした味で、「おいしい」といえるレシピを会員みんなで勉強しています。誰もが「食べること」を通じて、時には郷土料理を持ち寄りなど、会員相互に盛り上げていけたらと思っています。平成5年に設立した協議会も、来年は30周年を迎えます。さらなる10年に向けて「食育の大切さ」を広め、子どもたちに伝えていきたいと思ひます。協議会だけではなく、市内のさまざまな分野で活動している皆さんが「食を通じて」連携し、それぞれの力を持ち寄り、これからの千歳を育てていけたら、とても魅力的なまちになるのではと、そんな展望も思ひ描いています。私たちと活動を通じて、一緒に食育を考えませんか。

食育

親から伝わる「我が家の味」は、ゆで卵とひき肉で作る「スコッチ・エッグ」ですね。

食育に対する自分のモットーは、「食べることは、命をつなぐこと」です。「料理教室」などを通じ、子どもたちに料理を教えるとき、包丁を手にして体が固まって動けない子どもを目の当たりにすると、「自分がこの子に、食べる(命をつなげる)ための正しい一歩を教えなければ」という気持ちにさせられます。自分で作ったものを試食した子どもは、必ず「おいしかった」と口をそろえます。その瞬間の達成感はとても大きいものがありますね。

お正月などで家族が集まるときは必ず食卓に用意しています。油で揚げない独特な作り方は、母なりの、私に対する食育であったのかもしれない。最近の若い方は「朝ご飯を食べない」と聞きます。私だけの尺度で母のように「ご飯を作ってほしい・作ることを教えてほしい」と伝えることは好ましくありませんが、前の日に買っておいだおにぎりやサンドイッチ、牛乳でも構いません、少しでも体のエネルギーに変わるものを、命につながるものを与えていただきたいと思ひます。苦労しなくてもいいのです。ただ「食」を心から大切にしてほしいですね。

私にとって の食育



■島 邦代さん(しまくにょ/信濃在住)
佐賀出身/千歳の食生活改善推進員
として長年食育活動を実施
好きな食べ物: カレイの煮付

30年ほど前、市の広報紙を通じて食生活改善推進員の養成講座「楽しい栄養講座」を受けました。両親が高血圧だったので、塩分の高い料理を食べて育ってきたと自分が中高年になって意識するようになったのが、きっかけですね。

養成講座では本当に多くのことを学びました。調理実習では、あまりに味が薄いことに驚き、「おいしくないなあ」と思ったのですが、逆に食材の旨味を理解するようになり、家庭の料理に持ち込んで、家族に慣れてもらいました。当時、小学生、幼稚園

だった娘たちはすぐに慣れましたが、「たまには昔の《濃い味》が食べたいなあ」という注文も時々ありましたね。食生活改善推進員としての活動は、月1回とはいえず、大変かと思いましたが、他の会員の皆さんとの活動や交流が楽しいと思うようになり、当時は、各町内会に呼ばれて地域活動を盛んに行っていたので、地域でふるまった「薄味料理」を高齢な皆さんに喜んでもらえることは本当にうれしかったです。

「育む」のは子どもだけじゃない!

食卓に体に優しい一品を 減塩レシピ!!

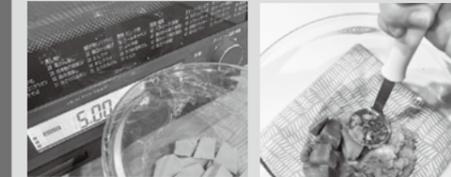
香味野菜や種実類を活用する

かぼちゃのナッツ和え

- 《2人分》
- ・かぼちゃ…140g
 - ・アーモンド(無塩) 5g
 - ・玉ねぎ…1/8個
 - ・くるみ…5g
 - ・マヨネーズ 小さじ2

エネルギー 128kcal、塩分 0.1 g

①かぼちゃは皮をむき、4cm角の角切りにし、500wのレンジで5分加熱し、熱いうちに、フォークなどでつぶし、冷ます。



②玉ねぎは薄くスライスし、500wのレンジで1分加熱し、冷ます。



③アーモンドとくるみはポリ袋にいれ、すり棒で粗く砕く。



④粗熱が取れたかぼちゃと玉ねぎ、ナッツ類、マヨネーズをボウルに入れ混ぜ合わせる。



⑤器に盛り付けて完成。

香辛料を活用する

スパイシーきんぴら

- 《2人分》
- ・じゃがいも 1個
 - ・赤ピーマン 1/3個
 - ・サラダ油 大さじ1/2
 - ・酒 小さじ1
 - ・オイスターソース 小さじ1
 - ・カレー粉 小さじ1/4
 - ・黒こしょう 少々

エネルギー 74kcal、塩分 0.4 g

①じゃがいもは皮をむき、太目の千切りにし、水にさらし、水気をふく。赤ピーマンは斜め細切りに、調味料は混ぜ合わせておく。②フライパンでサラダ油を熱し、じゃがいもを炒め、少し透き通ってきたら、赤ピーマンを加え炒める。③調味料を加えて味を絡める。器に盛り付け、黒こしょうを振りかけて完成。

「薄味はおいしくない」は思い込みです!

味が濃い料理を食べ続けていると、脳が「しょっぱい=美味しい」と記憶してしまいます。人の味蕾(みらい:舌で味を感じる細胞)は10日間ほどで入れ替わるといわれ、薄味にして、初めは、「美味しくないな」、「物足りないな」と感じても、1、2か月ほどで、ゆっゆりと脳に「薄味でもおいしいよ」と、記憶させることができるのです。

高血圧の原因の一つは塩分の摂り過ぎです。血液中の塩分濃度は一定に保たれていますが、食塩をとると血液中の塩分濃度が上がり、濃度を保つために水分を要し、心臓に送り込まれる血液量が増え、その分心臓は強い力で全身に血液を送り出すこととなり、血管壁への圧がかかります。高血圧が続くと、血管に傷がつき、その隙間から糖や脂肪がしみこんで、プラーク(かたまり)を作るなど、動脈硬化の原因になってしまうのです。

効果的な減塩方法として、減塩食品の活用が上げられます。調味料や加工品、お菓子など様々な分野で減塩食品が開発され、味も変わらずおいしくいただけるように作られています。料理で使っている調味料を「使用量を変えず」に、減塩食品に切り替えるだけで、効果が得られます。

市は、減塩食品を暮らしに取り入れるきっかけとなるよう「減塩食品リスト」を作成し配布しています。ぜひ、皆さんの食生活改善にお役立てください。ご自身の血管を守るためにも、減塩生活を始めてみませんか?

《 食生活改善推進員(準会員)募集中 》

食生活改善推進員(愛称「食改(しょっかい)」)とは、「私達の健康は、私達の手で〜のはそう健康寿命 つなごう郷土の食〜」をスローガンにバランスのとれた食生活の定着を目的に、自主的な活動と行政への支援活動の両面から健康づくり活動を行うボランティア会員で、半世紀以上の歴史のある会員称号です。

現在、市内では、19人の推進員が活動しています。推進員になるためには、一定の養成講習会の受講が必要になりますが、より多くの方に間口を広げるため千歳では「準会員」を随時、募集しています。

【活動内容】自らの食の知識を高め、仲間同士のふれあいを大切に地域ぐるみの食習慣づくり、健康づくり活動/こどもの食育教室、減塩料理教室 など

【対象】食生活改善、栄養について関心のある方・地域において食生活改善の活動を行うことができる方・市が開催する「養成講座」を受講可能な方

【活動場所】主に総合福祉センターなど

【申込方法】健康づくり課 健康企画係(千歳市食生活改善協議会事務局)に電話で申し込み

【合同説明会の開催】申込は随時受け付けていますが、次の日程で、合同説明会を行います。

とき 10月12日(水) 10時~1時間程度
ところ 総合福祉センター 307号 定員 10人程度

くらしの基本であり、健康のために欠くことのできない「食」。その大切さを理解しながら、一方で、日々の忙しさなどでおろそかにしがちな「食」。いま、改めて「食育」を見つめなおし、家族、もちろん自分も食べる「食材」に「健康づくり」のエッセンスを取り入れてはいかががでしょうか。教室などを受講するのもよし、食育活動に参加するのもよし、「食」と「健康」を意識することが、最初の1歩です。

食育に関する問い合わせ先

健康づくり課
健康企画係
☎(24)0768 / ☎(24)8418
✉ kenkoku@city.chitose.lg.jp