

食で健康づくりを応援③

みんなの食育～ライフステージ別～



壮年層 の食育

食育の推進は、ライフステージの段階に応じて、取り組んでいくことが大切です。
幼児期から高齢期までそれぞれの段階の食育について、4回シリーズでお知らせします。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

生活習慣病予防していますか？

「生活習慣病」とは

過食・偏食、運動不足など、好ましくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気の総称です。

代表的な病気として、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満症などがあります。

基本健診で「異常なし」と判断された割合

■20～39歳 → 34.1%

■40～74歳 → 2.4%

(平成23年度すこやか市民健診より)

*働き盛りの40代以降は特に注意が必要です！

食生活を見直して、生活習慣病を予防しましょう！

バランスのとれた食事をしましょう！

「栄養バランスのよい食事」の基本は、主食、主菜、副菜の三つがそろっていること。

朝、昼、夜の3食それぞれにそろえてみましょう。

「主食」ごはん、パン、麺類等
「主菜」肉、魚、卵、大豆料理等
「副菜」野菜、キノコ類、海藻等

お手本は、和定食



夕食を食べる時間を早めにしましょう！

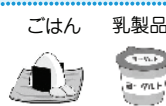
食べてすぐ就寝すると、エネルギーを消費しきれず肥満のもとに。

また、昼食から夕食までの時間が空き過ぎると、空腹で食べ過ぎてしまうこともあります。

<どうしても夕食が遅くなる時は>

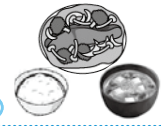
夕方に軽く食べて、遅い夕食の食べ過ぎを防ぎましょう。

夕方の軽食



夕食

油控えめ・野菜中心の食事



冬は野菜や魚中心の鍋もお勧め！

油の少ない料理を選びましょう！

油を多く使った料理はカロリーが高くなるため、油っこい料理は1日1品程度を心掛けましょう。

揚げ物や炒め物が重ならないよう、組み合わせましょう。



例

選び方で
エネルギーダウン

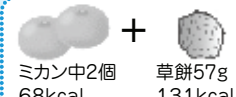
約6割に



間食は上手に取り入れましょう！

間食は適度な量とタイミングが大切です。生活の楽しみの一つでもあります。とり過ぎはエネルギー過剰のもとに。

「目安」1日200 kcalまで
「時間」夕食後は食べない
「食べ方」ゆっくり味わって食べる
「飲み物」カロリーのないお茶が水を習慣に



低エネルギーの副菜で、 バランスアップレシピの紹介



エネルギー 48kcal、塩分0.8g/1人分

チンゲン菜の香味酢がけ

材 料 (2人分)

チンゲン菜 1～1.5株 ※
シイタケ 3枚
白ネギ 1/3本
ショウガ 1/2かけ
A { しょうゆ・酢 各小さじ2
ごま油 小さじ1
すり白ゴマ 小さじ1
※コマツ菜に代えてもよいです。

《作り方》

- ① チンゲン菜は熱湯で色よくゆでて、4cm程度の長さに切り、水気を絞る。
- ② シイタケは軸を除き、薄切りにして電子レンジで約1分加熱し、冷ます。
- ③ 白ネギはみじん切り、ショウガは細めの千切りにしてAと合わせ、食べる直前に①、②と和える。

毎月第2水曜日は豊岡ノーマイカーデー!

第4回は1月9日(水)

毎月参加宣言を受け付けています。事業所の方も個人の方も、ぜひ、取り組んでください。

普段、自家用車で通勤している方は…

- ◇参加登録 事業所単位で申込み
- ◇実施の流れ
 - ・参加登録書の提出(随時)
 - ↓
 - ・事業所でノーマイカーデーの取組み
 - ↓
 - ・実施結果報告書の提出(毎月第3金曜日までに)
 - ・各期間で企業エコポイント2,500ポイントを付与
- ◇市民エコポイント 1回1ポイントお渡しします(各期間の最後に事業所を通じてまとめて交付)。



買い物や通院などで自家用車を利用している方は…

- ◇参加登録 個人で申込み
- ◇実施の流れ
 - ・参加登録書の提出(随時)
 - ↓
 - ・個人でノーマイカーデーの取組み
 - ↓
 - ・実施結果報告書の提出(毎月第3金曜日までに)
- ◇申込み・報告 電話、ファックス、またはメールでOK!
- ◇市民エコポイント 1回1ポイントお渡しします(各期間の最後にまとめて郵送)。



《登録・報告・問合せ》地域戦略推進課 ☎21-9012 FAX26-1337

メールアドレス ecovalley@city.toyooka.lg.jp

平成25年1月スタート NHK大河ドラマ「八重の桜」① 出石藩出身の「川崎尚之助」に注目です!

平成25年のNHK大河ドラマは、会津藩士の娘で、激動の幕末から明治、昭和の時代を生き抜いた「新島八重」の生涯を描いた作品「八重の桜」です。

八重は、1868(慶応4)年の戊辰戦争時、断髪・男装し、藩士らと共に、鶴ヶ城籠城戦で自らも洋式銃を持って奮戦したエネルギーシユな女性としても知られています。

正しいと思ったことを
一途にやりとおした男

八重の最初の夫は、出石藩出身の「川崎尚之助」です(八重は、後に新島 襄と結婚)。尚之助は、短いながらも、八重と激動の時代を共に生きた人物です。謎に包まれた人物ですが、最近になって歴史研究家・あさくらゆうさんの調査により、鶴ヶ城籠城戦で敗れた後も、会津藩士として、仲間と行動を共にし、食糧に窮する藩のために奔走してい

たことが分かりました。義侠心に富み、正しいと思ったことを一途にやりとおした人物だったようです。

尚之助は、1875(明治8)年、39歳で病気のため亡くなりました。

あさくらさんの調査で、出石の願成寺にあった墓石台帳に、尚之助と同じ没年月日の戒名が発見されたことなどから、尚之助は、故郷の出石で弔われたものとみられています。



▲川崎尚之助の菩提寺「願成寺」

川崎尚之助役は
人気俳優・長谷川博己さん

主役の八重を演じるのは、綾瀬はるかさん。そして、川崎尚之助を演じるのは、長谷川博己さんです。長谷川さんは、平成23年に日本テレビ系列で放送され高視聴率を記録した「家政婦のミタ」で父親役を演じ、注目を集めました。長谷川さんが、謎に包まれた「川崎尚之助」をどう演じるのか楽しみます。ぜひ、注目してください。

【関連書籍の紹介】

- ・「ハンサムウーマン新島八重」
著者：鈴木由紀子
出版社：NHK出版
 - ・「新島八重を歩く―幕末・明治に生きた会津女性の足跡―」
編者：星亮一・戊辰戦争研究会
出版社：潮書房光人社
 - ・「八重の桜【二】」
作：山本むつみ
ノベライズ：五十嵐佳子
出版社：NHK出版
 - ・「川崎尚之助と八重―一途に生きた男の生涯―」
著者：あさくらゆう
出版社：知道出版
- 《問合せ》地域戦略推進課
☎21-9012