

***摂食・嚥下（せつしょく・えんげ）**

食物を確認して口の中に取り込むことに始まり、食道を経て胃に至るまでのすべての過程をいいます。

高齢期に起こりやすい健康問題

近年、高齢期のからだの変化には、栄養状態や食べる意欲が深くかかわっていることがわかってきました。医療制度の見直しが進む中、病院への入院日数が減少しています。

そのため、患者さんが入院中の食事により必要な食事療法を受けていた時代から、患者さん自身が自分のからだにあわせた食事（食事療法）を、在宅で行う時代になってきました。

また、高齢期には次のような健康問題も起こしやすいため、自分のからだのにあった食事を、仲間や家族と楽しく味わって食べるのが大切です。

＜摂食・嚥下の問題＞

***摂食・嚥下機能の低下**

高齢者は、加齢とともに歯が抜け、噛み砕くことや舌の運動、唾液の分泌が低下し、咽頭への食べものの送り込みが遅れる問題が生じます。そのため、飲食物や唾液、胃内容物が気道に入りやすく、肺炎を起こしやすいことが特徴です。

***嚥下機能に影響する服薬**

高齢者は、様々な疾患の合併を伴うため、内服薬を処方されている場合も多く、これらの薬物の副作用が嚥下障害をもたらしている可能性もあります。

***嚥下障害をきたす疾患**

脳梗塞・脳出血などの脳血管障害、パーキンソン病などの神経疾患等は、その疾患の症状から食べ物が飲み込めなくなり、誤嚥（＝飲食物や唾液が誤って気管に入ってしまうこと）を起こしやすくなります。また認知症の進行とともに嚥下障害がみられることがあります。

＜食べやすさへの配慮＞

高齢者の個々のからだの状況は様々です。楽しく食べるためには、その人にあった食べやすい形態（食材の選び方、切り方、調理方法）や食事量への配慮も必要になってきます。

治療中の疾患の有無により、食事療法が必要な人もいるため、その人その人で食事を摂取できる量が違ってきます。

また、慣れ親しんだおふくろの味や思い出の料理は、食欲が増してからだの栄養だけでなくこころの栄養につながります。積極的にメニューにとり入れましょう。

＜食べることでの活動の維持～注意したい体重減少～＞

食事摂取量が低下すると、たんぱく質やエネルギーが不足します（低栄養状態）。

血液中のたんぱく質であるアルブミンが低下することにより、筋肉からたんぱくが使われ、体重が減少します。それに伴い、筋力、免疫力、体力の低下など、精神的にもうつ状態になりやすく、生活するための機能や活動が低下します。体重が急に減少することがきっかけで、寝たきりや認知症になる可能性もあります。

また、寝たきりの人は、褥創（じょくそう＝床ずれ）がしやすいのですが、食事が思うように食べられない場合、経口・経管栄養剤をとるなどの食事の対応により状態が改善すると、褥創は治ります。

＜高齢者の「食べる意欲」を高める～楽しく食べる工夫～＞

「食べること」は、楽しみや生きがいでもあります。

食べる意欲が高まることにより、食事量が増え低栄養状態が改善されると、その人が活動しやすい状況への一助になります。

また、仲間や家族と会話して楽しく食べることで、唾液の分泌が高まるなど、消化吸収が促進されます。食卓を囲んでのコミュニケーションは、こころの安定にもつながります。



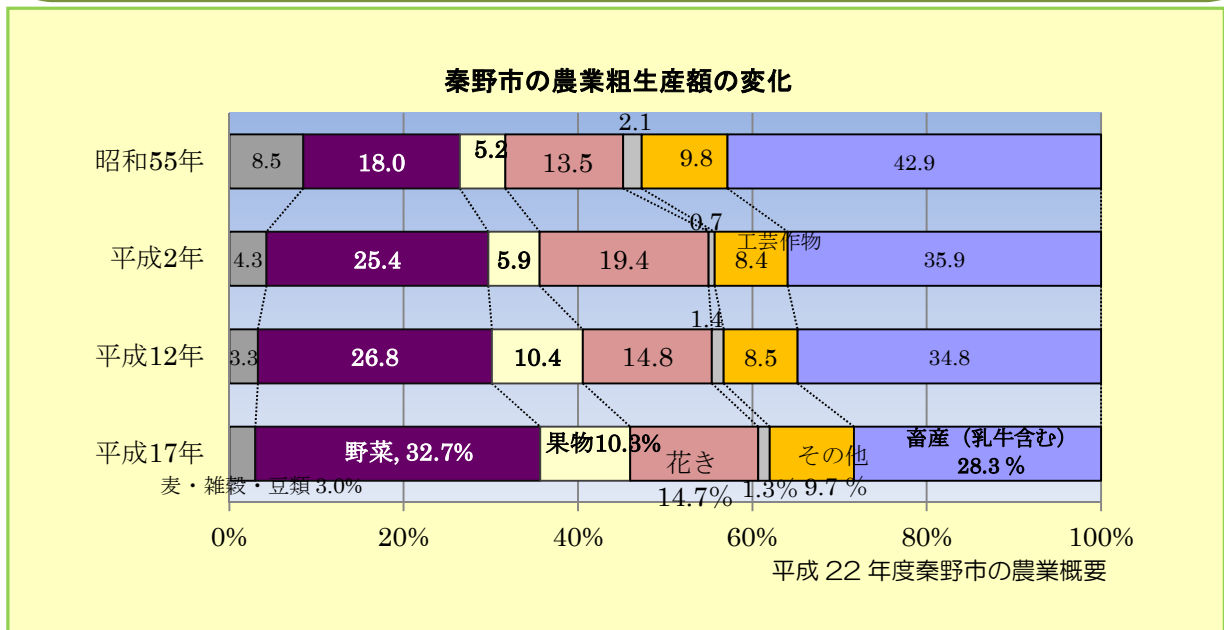
(3) 都市型農業*と地産地消

本市の農業は、横浜など首都圏の大消費地に近いという地理的条件を生かして野菜、果樹、花き、畜産など「少量多品目な農産物」を生産する都市型農業であることが特徴です。その人材確保のため、新たな農業の担い手の育成を行うとともに、市民農業ボランティアの活用など、市民との協働による農産物の生産も行っています。

収穫量を見ると古くから栽培の歴史がある落花生は、県内の生産量、シェア*とも1位となっています。

収穫後は、JAはだのじばさんずなどの直売所、市内の小売店や県内のスーパー、量販店でほとんどが消費されています。また、秦野産の農産物*が消費者からの信頼を得て、わかりやすく表示され身近に供給されています。

さらに、本市の特色でもある丹沢の豊かな自然を守るため、市民による里地里山保全活動*を推進し、古くから地下水保全の取り組みがなされています。



***都市型農業**

都市近郊の有利性を生かした観光農業、体験農業など、新しい農業経営の促進を指します。都市近郊の農業一般を意味し、大消費地に近い農業地域、都市の生産緑地、市民農園などにおいて営まれる農業を包む概念です。都市型農業は住民に新鮮で安全な農産物を供給するとともに、水や緑、自然空間の提供により環境や景観を維持し、ゆとりやうるおいを提供する貴重な役割を担っています。また、その一環として、観光農園や産地直売所が設置されています。

***秦野産の農産物**

本市では「環境にやさしい農業」をキーワードに、秦野優良農産物等登録認証制度を推進しています。登録要件に基づき（①秦野産、②環境にやさしい、③安全・安心、④高品質）、農産物や農産加工品を「秦野優良農産物」として認証し、「丹沢はだの、名水そだち」のシンボルマークのシールを表示し、周知と販路拡大を図っています。



●●● 第2章 本市の食をめぐる現状と課題

農産物収穫量表					平成17年～19年神奈川農林水産統計年報
区分	生産量 (t)		本市シェア	本市 順位	神奈川県ベスト3
	神奈川	秦野	%		
陸 稲*	41	29	70.7	1	秦野、相模原、横浜
小 麦	98	30	30.6	1	秦野、平塚、座間
らっかせい	435	205	47.1	1	秦野、中井、平塚
さつまいも	8460	690	8.2	3	横浜、相模原、秦野
くり	532	78	14.7	3	横浜、相模原、秦野
ぶどう	716	65	9.1	3	伊勢原、藤沢、秦野
茶(荒茶)	200	30	15	2	山北、秦野、南足柄



JAはだの「じばさんず」



新鮮な朝採り野菜が並ぶ農産物直売所



* 秦野の主な農産物の紹介

				
くり	いちご	さつまいも	たけのこ	かぶ
				
キャベツ	キウイフルーツ	大根	ぶどう	落花生

(4) 丹沢のおいしい「地下水」

食と同じように「水」は、人が生きていくうえで欠かすことができない生命の源です。

丹沢や秦野盆地に降った雨は地下に浸透し、地下水として天然の水がめ*に貯えられています。この地下水は市内南部に湧き出し、「秦野盆地湧水群」として昭和60年に環境省の名水百選*に選ばれています。

また本市は、横浜、函館に次いで、全国で3番目に古い近代水道の歴史があり、平成22年には、満120歳の誕生日を迎えました。本市水道は、当時の人々が生活環境を改善するために自らのお金を出し合い、比較的安価な陶管を使って、近代水道を布設するという大変な苦労を乗り越えた貴重な財産です。こうした優れた先人から引き継いだ水道の歴史や、地下水保全への意識や努力により、本市の地下水は現在でも市民の水道水(約75%)に利用されるなど、人々に地産地消による恵みを与えています。

この秦野のおいしい水をペットボトルの災害備蓄用飲料水として商品化し、安全安心なおいしい水をPRする活動にも取り組んでいます。

また、市民防災ボランティア団体と市内中学生ボランティア等が防災所管課、水道局などと連携し、この地下水(湧水)や井戸を災害時の生活用水に活用して地域の支え合いによる安全で安心なまちづくりを目指した「秦野盆地湧水群非常時活用マップ」を作成し、災害に強いまちづくりを進めています。

■平成20年度から災害備蓄用飲料水として発売したボトルドウォーター「おいしい秦野の水」
(秦野市水道事業120周年記念ラベル)

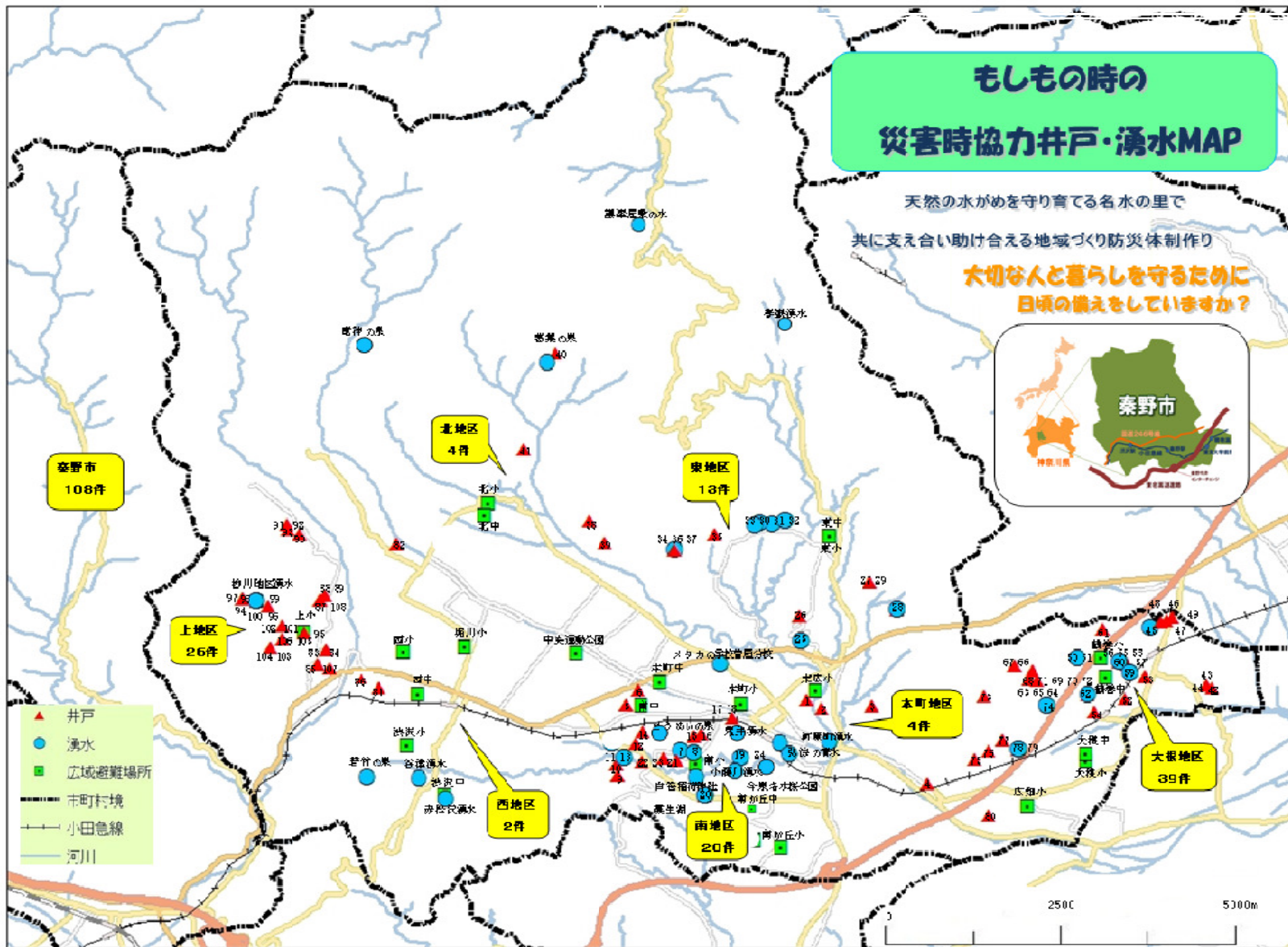


*天然の水がめ

秦野盆地は東、北、西の三方を丹沢山地に、南側は渋沢丘陵(大磯丘陵の一部)によって囲まれています。その地形的特質から盆地全体が「天然の水がめ」を形成しているといわれ、箱根の芦ノ湖を上回るほどの水量の地下水を有し、豊かな湧水が各所に見うけられています。

*環境省の名水百選

『名水百選』は昭和60年3月、全国各地の湧水や河川の中から100ヵ所選ばれました。全国に多くの形態で存在する清澄な水について、その再発見に努め、広く国民にそれらを紹介し、啓蒙普及を図るとともに、国民の水質保全への認識を深め、優良な水環境を積極的に保護することなど、今後の水質保全の取組を推進することを目的としています。



3 課題の整理と推進の視点

食生活等の現状から、課題を整理して施策の推進について、3つの視点で表しました。

視点1:からだ

- ① 毎日の食生活は、やせや過体重、生活習慣病と密接な関係があり、健康に大きく影響します。食や健康への関心を持ち、生涯を通じて主食、主菜、副菜をそろえた食事を規則正しくとることが必要です。
- ② 楽しく、良く噛み味わいながら食べる習慣の定着を図ることが必要です。
- ③ 食品の表示や、食品衛生などの食の安全性についての理解を深め、食品を選択する力を持つことが必要です。

視点2:こころ

- ① 食卓を囲み、家族や仲間と一緒に食べてコミュニケーションをとることは、食の楽しさを実感することにつながり、こころの豊かさを育むために必要です。
- ② 料理をつくる等の様々な食に関する体験を通じて、食に関わる人々への感謝の気持ちを育む必要があります。
- ③ 家庭や季節の伝統行事において、作られてきた郷土料理や郷土愛を守るために、食に関する伝統技術や文化を引き継いでいく必要があります。

視点3:くらし

- ① 身近なところでとれた新鮮な農産物を供給し地産地消を推進することは、食育を実践しやすい環境づくりにつながります。
- ② 農産物の生産、収穫などに直接ふれあう機会をつくり、人と人との交流を広げることが必要です。
- ③ 身近なところでとれた農産物を消費することや、農作物の生産においても里地里山保全を進め、環境に配慮することが必要です。
- ④ 丹沢の自然の恵みである地下水について、大切にする気持ちを育むことが必要です。