

はだの 食育通信



4
Vol

第4号



秦野市食育キャラクターボンチーヌ

2015年10月

編集・発行元：秦野市 こども健康部 健康づくり課 親子健康担当

TEL: 0463-82-9604(直通)

Email: oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp

本市の乳幼児健診に
「ボンチーヌ」参上！
♪1 ページ

食育講演会開催！
♪2 ページ
スポーツ栄養と健康！

イオンで「はだの着ぐるみキ
ャラクター」大集合！
♪3ページ

いつも元気にご飯もりもり「ボン
チーヌ」！秦野の情報をお届けす
るチーヌ！



2015年！3歳6カ月児健診に「ボンチーヌ」登場！ ～ふれあいタイム！～

3歳6カ月児健診の受付に、本市の食育キャラクターボンチーヌが登場し、子ども達とふれあう時間をつくっています。BGMは、『げんきにごはんのうた～ボンチーヌといっしょ～』です。「こわーい」「やだー」など泣いてしまい逃げてしまう子や、「さわりたい、撫でてみたい」と積極的にさわりに来る子ども達など、いろいろな反応を見せてくれています。子ども達に比べると、大きくて、からだ毛で覆われていて、怖いと思えるのはあたりまえかもしれません。少し時間がたつと慣れてきて、肉球にさわってみたい、ふわふわの毛並を撫でてみたいようで、「そーっ」とさわりに来たり、グーでパンチをして様子を見てから近寄って来たり、ふれあいタイムには、子ども達の歓声があがっています。まだ、ボンチーヌを知らない子どもも大勢いますが、これからも幼稚園・保育園・こども園などに出向き、食育活動をしていきますので、今後も更にボンチーヌと会う機会は増えていくと思います。見かけた時は、言葉をかけていただき、そのからだに触れてみてください。皆さんに会える機会を楽しみにしています。





平成27年度 食育講演会開催！

「あこがれのスポーツ選手の食事に学ぶ 健康な心とからだづくり」

～アスリートからスポーツを楽しむ方まで～

講師：管理栄養士 元日本オリンピック委員会（JOC）強化スタッフ 川端 理香 氏
 日時：平成27年6月18日（木） 午後2時～3時45分
 会場：秦野市保健福祉センター 3階 多目的ホール



川端 理香 氏 [プロフィール]

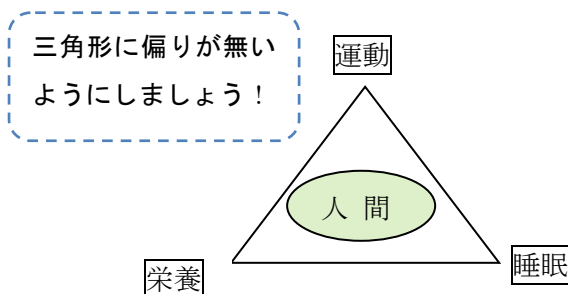
スポーツ選手の身体づくりを「食」から支えるプロスポーツ栄養士です。昭和女子大学、家政学部、生活科学科を卒業。東京大学農学部准教授、東京大学体育科において体力測定・データ処理などの補助をしながらサッカーなどの競技の特性を学ばれました。2004年アテネオリンピックをサポートする「Victory Project」のチーフ管理栄養士として、水泳、全日本女子バレーボールチームなどの指導を行い、2008年北京オリンピックでは、男子バレーボールチームのサポートを行いました。Jリーグプロサッカーチームのトップチームなどを中心にユースやジュニアユース、女子チームなどをサポートされています。雑誌、スポーツ新聞、テレビなどでスポーツ栄養の理論やレシピを紹介、「食育」をテーマに小学校や地域での講演も行っています。

『2020年 東京オリンピック開催』が決定しました。家族が健康に過ごすために、また未来に活躍する子供たちを育てるために、参加された方が多かったようです。今回は、川端先生から会場の皆さんへクイズを出しながら進めていく形式で、楽しく講演会が進められました。

まず、自分の食事を把握することは、とても大切なことです。食事チェック用紙に食事記録を記入し、バランスの良い食事にするコツ（栄養フルコースで！）を基本に、自分の食事で今なにが不足しているかをセルフチェックしました。また、北京オリンピック、男子バレーボールチームの食事サポートの例では、身体のメンテナンスを意識した食事についての例を楽しく伺いました。

「スポーツする人もしない人も、良いコンディションのために意識したい臓器は何か」、「意識したい免疫力に好影響な食品とは」など、食品の栄養機能に着目した料理もあげられ、自分のからだに合わせた食事を、自分で整えられることが大切だと伺いました。そして健康の三要素「栄養・睡眠・運動」をそろえること、家族で一緒に食えること、適度な運動を行うことは心の栄養＝健康につながります。Jリーガーのご家族の食事例では、食事は惜しみない応援であり、心の強さにつながっていると会場の皆さんと再確認しました。講演の終了時間が近づくと、「もっと聞きたかった」という声もあがり、次年度も実施してほしいとの御意見が多く聞かれました。

健康の三要素



バランスの良い食事をするコツ！（①から⑥を揃える）

【栄養フルコースで！】

- ① 主食（エネルギー⇒集中力・スタミナ）
- ② 主菜（メイン⇒身体づくり）
- ③ 副菜（惣菜・サラダ⇒良いコンディション）
- ④ スープ（水分・塩分補給）
- ⑤ フルーツ（エネルギー源）
- ⑥ 乳製品（身体づくり）

この食事形態が、バランスの良い食事になります。

日本人の野菜摂取状況ランキング！

どんな野菜があるかな？

*平成 24 年国民健康・栄養調査のデータを元に、
国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
が解析



今回は、厚生労働省から発表があった野菜摂取状況ランキングについてお知らせします。
野菜の**摂取量**と、**摂取者数**についてランキングが掲載されました。

◎日本人における野菜の摂取量ランキング（1 歳以上）

順位	野菜名	摂食者数	総摂取量（g）	平均摂取量（g）
1位	大根	16,307	1,087,793	33.8
2位	たまねぎ	20,812	1,018,182	31.6
3位	キャベツ	14,782	866,693	26.9
4位	白菜	9,525	685,230	21.3
5位	にんじん	24,898	656,289	20.4

（1）野菜の旬・天候・地域にもよりますが・・・第1位は、大根！

野菜の摂取量で1位が大根とは、少し驚きの結果になっています。国民栄養調査は秋に実施されているため、大根を食べる時は量も多く摂取する傾向があるようです。また、摂食者数では、にんじんが1位となり、摂取者数も、摂取量とあまり変わりはないようです。1位のにんじんは、食べやすく、食卓に並ぶ機会が多いことなどが関係しているのではないのでしょうか。順位は、野菜の価値の優劣を意味しているのではなく、野菜の旬・天候・地域などにより変わる可能性があります。また、野菜を摂取している事は、野菜の摂取量が足りているという事とは違うようです。

（2）野菜料理の皿数は、1日5皿を目安に



「はだの生涯元気プラン（秦野市食育推進計画）」の食の現状では、年齢が上がるほど栄養バランスを考え、緑黄色野菜を食べている割合が多くなる傾向にあります。20代では、緑黄色野菜を食べている割合は半数以下になっています。2010年の国民健康・栄養調査では、成人の野菜摂取量は295.3gで50g程足りていません。1日350gが推奨量になっていますので、あと1皿分足りて摂取すると足りる量です。実際にどれくらい摂取したらよいのか、野菜70g相当の量を1皿分に置き換え、1日5皿以上として換算すると分かりやすいので、例を参考にして摂取してみましょう。

野菜70g
の目安は・

青菜のお浸し(小鉢1つ)

野菜サラダ(1皿)

生春巻き(1本)

野菜炒めなど大皿料理(1人前)は1/2量

目安を参考に、1日
350g摂取しましょう



（3）そのうち緑黄色野菜の量は、約1/3に

毎日決まった野菜の量を摂り続けることは、健康なからだ作りに役立ちます。野菜は種類も多く、350gのうち約1/3の120g（約1皿強）は緑黄色野菜を摂取することが薦められています。カリウムや食物繊維等の摂取で生活習慣病の予防に役立ち、肥満予防にも役立ちます。野菜の調理方法などいろいろ変えて、推奨量を摂取するようにしましょう。

※平成 27 年 11 月 21 日（土）こどもフェスティバルが保健福祉センターにて開催されます。また、アイディア料理コンテストも 11 月 28 日（土）にあります。ポンチー又にも会えるので、是非来てくださいね！お待ちしております。♪♪♪

ボンチーヌを知っていただく機会に！



「春休み 秦野市 キャラクター大集合」

イオン秦野店において「春休み 秦野市キャラクター 大集合」が3月28日に開催されました。当日は「丹沢はだの3兄弟、もりりん、にのみやそんとくん、ボンチーヌ」と豪華な秦野のキャラクターが勢ぞろいしました！ これらのキャラクターは、大きくて仲良しの3兄弟「丹沢はだの3兄弟」、森の妖精「もりりん」、秦野市の形をした食育キャラクター「ボンチーヌ」、尊徳の教えを広めるPRキャラクター「にのみやそんとくん」などで、イオン「くすの木広場」の舞台上でキャラクターの紹介や歌、踊りなどで会場に来ていた子ども達と触れ合う時間を持つことができました。それぞれのキャラクターを見て、子ども達も楽しそうに一緒に体を動かしたり、握手をしたりと会場もにぎわっていました。秦野のキャラクターを知ってもらえる良い機会となりました。

館内でふれあいタイム



ボンチーヌともりりん、仲良く一緒に！



秦野市のキャラクター大集合！
ボンチーヌは手作り感満載！



作ってみました「梨のゼリー」！とても美味しかったです♡

～第6回アイデア料理コンテスト優秀作品から～

先日、梨をいただいたので「梨のゼリー」を作ってみました。第6回アイデア料理コンテスト受賞者の阿部真由子さんの作品です。梨の甘いかおりと、ワインがほのかに香る大人むけのデザートのように感じました。少し柔らかくなった梨の食感が程よい歯ごたえがあり一人前でも十分満足できるゼリーでした。梨の成分は90%近くが水分で、ビタミン含有は少量ですが、消化酵素を含みますので、肉類等のたんぱく質を分解する作用もあります。解熱作用などの薬効もあるといわれています。甘くて美味しい梨を旬の時期に、いろいろな調理方法で食べてみて下さい。



栗の渋皮煮を作ってみました。甘くて口の中が栗でいっぱい、秋を感じました♡



作り方は、市ホームページで！検索⇒
アイデア料理コンテスト