



はだの食育通信

第13号



秦野市食育キャラクターボンチーヌ

2021年7月

編集・発行元：秦野市 こども家庭支援課 親子健康担当

TEL: 0463-82-9604(直通)

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

☆最近のボンチーヌについて！
・・・♪1ページ

☆第3次はだの生涯元
気プラン策定
・・・♪2ページ

☆朝ごはんを食べよう
・・・♪3ページ

☆梅雨時期の食事について
・・・♪4ページ

食べ過ぎていたかな？
反省！



どのような変化があったかな？



体をしっかり動かすために！



水分もしっかりとってね。



ボンチーヌの近況報告！

最近、活動量が少なくなっているためか、「ボンチーヌ」は、体格が少し大きくなっているように感じます。「かっこいいボンチーヌ」に戻りたいので、体操をすることにしました。

体操をするために、食事についても見直しをしようと決めました。

『食事について確認』～ボンチーヌのつぶやきです。

- ① 食事は時間を決めて摂っている？……これはできている、OKだ！
- ② 食事の量はどうか？……………最近量が多くなっている。食べすぎかな？
- ③ 飲み物は何を飲んでいる？……………牛乳や、麦茶も好きだけど、暑くてジュースも飲んでいて、時間や回数を決めることにした。
- ④ 睡眠について……………睡眠は、しっかりとれていた。でも、遅くまで起きていたときもあったかな。

少し「ぼっちゃり」したかな？



結果、手の届くところに食べ物があると口に入れてしまうため、すぐに手の届くところに食べ物を置かないことや、一度にたくさん買すぎないことなど実行しようと、反省したよ。

今年は、オリンピックも開催されるので、スポーツにも関心が集まっています。みなさんも、将来オリンピックで活躍するかもしれません。健康で体力のある体づくりのためにも、バランス良い食事と、適度な運動をすることが重要になります。一度みなさんも普段の生活を振り返ってみましょう。

「第3次はだの生涯元気プラン

（秦野市食育推進計画）」を策定しました！

令和3年3月に第3次はだの生涯元気プラン（秦野市食育推進計画）が策定されました。『食で育む 元気な はだの』を基本理念に、平成24年11月に「はだの生涯元気プラン（秦野市食育推進計画）」を策定し、改定を行ってきました。

◎ 3つの基本目標

- 1) 楽しく食べて健康なからだをつくります～生涯食育の推進～
 - 2) 食の大切にし、豊かなこころを育みます～共食によるコミュニケーションの推進～
 - 3) 自然の恵みに感謝し、活力あるくらしをみんなで作ります～食でつなぐまちづくり～
- この目標にむかって計画をたて、実践してきました。



『本市の食を取り巻く現状』について

① 朝食の欠食について

「毎日朝食を食べていない人」が少し増加しています。小学6年生や中学3年生は、全国平均に比べ高くなっています。

「お腹が空いてない」という理由が最も多くなっています。

② むし歯のある割合について

むし歯のある子の割合は、乳歯・永久歯ともに減少傾向にあり、一人当たりのむし歯の本数も減少にあります。

③ 食育への関心の有無について

食育に関心がある人は、平成26年度（2014年度）と比較すると、20代と60代では増加して8割を超えています。30代、40代、50代では、減少し、40代が一番低くなっています。

④ 健康意識について

健康に「以前から気を付けている」、又は「以前に比べて気を付けている」と回答した人の割合は、8割を超えています。男性では若い世代が低く、年代が上がると高くなっていますが、女性では逆に年代が上がると低くなっています。

⑤ 体型について

小学生、中学生の体型は、「やせ」と「肥満」が減少し、「ふつう」が最も多くなっています。平成26年度（2014年度）に比べ、成人はすべての年代で「肥満」の割合が増加しています。

- 第2次プランにおいて、「からだ」「こころ」「くらし」の3つの視点から食育推進に取り組んできました。その結果、目標値を達成している項目もありますが、横ばいや下がったものが多い状況です。特に健康な体づくりを意識した食生活の実践や、行動の定着には至っておらず、さらに強化して継続して取り組んでいきます。

プランを読むのは苦手という方には、ダイジェスト版もあります。

「第3次はだの生涯元気プラン」やダイジェスト版は、市ホームページにアップしています。ぜひご覧ください。



毎日、朝ご飯を食べよう！



食事をしっかり摂ることは、元気に過ごすためにとても大切です。特に朝食は、一日の始まりの食事になりとても重要になります。免疫力を上げるためにも必要です。

○3つの色をそろえましょう！栄養バランスが整います。



朝ごはんを食べて元気もりもり！！

○よいことがたくさん！

- ① 朝ごはんを食べると、午前中から体がしっかり動き、集中することができる。
- ② 体温が上がり、体も脳も活発に動く。
- ③ 体内での代謝がスムーズに行われ、体調が整いやすい。よく噛むことで、胃腸が刺激され便が出やすくなる。

朝ごはんを食べることで、一日の規則正しい生活リズムが作れる。

○また、「免疫」とは、私たちの体に備わっている防御能力のことで、空気中に含まれる細菌やウイルス・カビなどの病原体が体内に侵入するのを防いでくれています。免疫力は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどいろいろな栄養素が働いてパワーアップするものです。特定の食品を食べるだけでは、免疫力を高めることはできません。主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く食べることが基本になります。

免疫機能を高め、健康を維持するには、しっかり睡眠をとり、適度な運動をして、バランス良い食事をする事です。そこで、朝ごはんに最適で、簡単においしくできる一品を紹介します。

『やみつきピーマン』レシピ

《材料 2人分》

- ピーマン・・・5個（175g）
- ツナ水煮缶・・・1缶（70g）
- A
 - ゴマ油・・・小さじ1
 - 鶏ガラスープの素・・・小さじ1
 - こしょう・・・少々

《作り方》

- ① ピーマンは、細切りにする。ツナは、汁気を切る。
- ② 耐熱容器に、①のピーマン・ツナを入れ、ラップをかけ電子レンジ600Wで2分加熱。
- ③ Aを加えて混ぜ合わせ、コショウをふる。
- ④ 盛り付けして完成。

ピーマンも食べることができたよ！





～梅雨時期に食事で気を付けること～



◎湿度の高い梅雨の時期には、細菌などの増殖が活発になり食中毒の発生が増えてきます。食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の予防の3原則を行い、しっかり予防しましょう。

食品などは、75℃で1分以上十分に加熱し、生肉を扱った箸やトングで取り分けしないように注意しましょう。また、調理をする前や食事の時にもしっかり手を洗い、予防にこころがけましょう。

◎湿度が上がり、気圧や気温の変化が激しくなる梅雨の時期には、内臓機能や自律神経の働きが低下しやすくなり、体温調節がうまく機能せず少しの気温の変化で熱中症になってしまう危険性もあります。こまめな水分補給をしましょう。

食事は、食欲を増進する工夫と体力の消耗を防ぐたんぱく質、エネルギー代謝をサポートするビタミンB群、汗で失われる水分とカリウムやその他のミネラルなどを食事でとることが大切。食欲を高めるために、香辛料、香味野菜や酢などの酸味も料理に取り入れてみましょう。ワサビや生姜、ミョウガなどの薬味野菜の辛味成分や、ネギやニンニク、玉ねぎに含まれる硫化アリルには殺菌作用があります。また梅干しや食用酢も高い防腐・殺菌作用を持つため料理に積極的に取り入れましょう。

◎手をしっかり洗うことは予防につながります。もう一度確認しましょう。

きれいに手を洗おう!!

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！



しっかり手を洗ってから、ごはんを食べてね！

洗い残しがないようにね！



●お弁当の対策も忘れずに！

- ・清潔な容器を使う。
 - ・再加熱するときは、しっかり加熱する。
 - ・ごはんやおかずはよく冷ましてから別々に詰める。
 - ・梅干しや酢などの抗菌作用のある食材を活用する。
 - ・長時間持ち歩くときは、保冷剤を利用する。
 - ・日の当たる場所や、車の中ではクーラーボックスに入れる。
- などの対策をしましょう。



●お弁当に詰める量●

主食 (ごはん) を半分	主菜のたんぱく質 副菜の野菜 のおかず
--------------------	-------------------------------

【編集後記】

コロナウイルス感染拡大防止対策をしっかり行ってきましたが、まだ以前のような活動はできません。早く皆さんに会えることを願って、手洗い、手指消毒、マスクの着用などの対策を継続して行っています。