

楽食から元気で豊かな
おおむらづくりを
目指して

「おおむらずし」運動 を展開します!



- お** 大村の子どもたちへ食育の5つの力(選択・味覚・料理・感謝・健康)を育みます。
- お** おいしい食事・安全な食材を支える農業・漁業・商業を推進します。
- む** 昔からの伝統的な食文化を引継ぎます。
- ら** 「楽食」で豊かな大村づくりを目指します。
- ず** ずっと生涯にわたって食育市民運動を続けます。
- し** 市民の心と身体の健康づくりを目指します。

*「楽食」とは、楽しい食事・食卓を意味する大村市の造語です。

「食」は私たちが生きていくために欠かせない大切なものです。大村市では、「第2次大村市食育推進計画」(H24～28年度)を策定し、食育を推進しています。

子どもから高齢者まであらゆる世代で食育を推進します。生活習慣病予防・改善のため健全な食生活の実践を推進します。

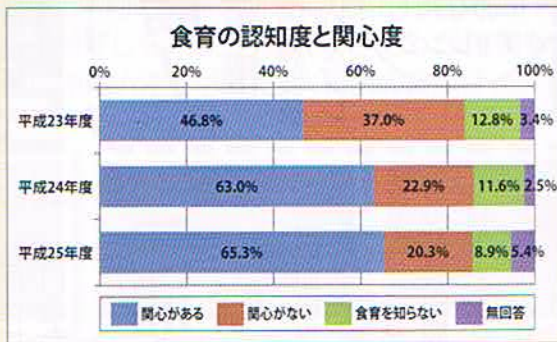


食育かわら版

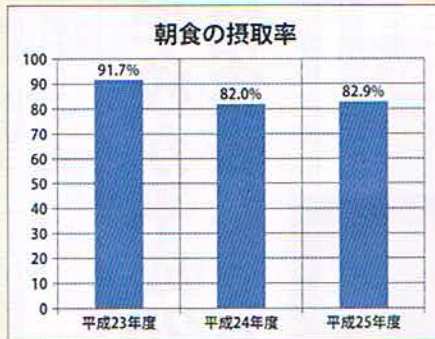
「楽食」から元気で豊かな「おおむらずし」

市民が心身ともに健康でいきいきと暮らせるよう
市では様々な事業をとおして食育を推進します。

第8号
平成26年2月



関心度 食育への関心度は年々上昇しています。



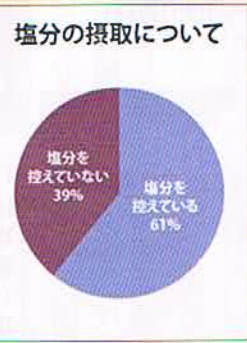
朝食の摂取状況 毎日朝食を食べている人は約8割でした。朝食は一日の元気の源として重要です。

食育と健康に関するアンケート結果

20～60代の無作為抽出1,000名の方にアンケート調査を依頼し、3,009名の方に「ご回答いただきました。」

- ### 外食や加工食品の減塩の工夫
- ラーメン(60g)
 - スープを残す→20g減塩
 - にぎり寿司(小皿)10個(40g)
 - しゅうゆはネタのほうに少し付ける→0.5g減塩
 - カップ入り野菜サラダ(15g)
 - ドレッシングを半分残す→0.7g減塩
 - カレーライス(33g)
 - 福神漬を残す→1.1g減塩
 - 焼き魚定食(42g)
 - みそ汁の汁を半分残す→1.0g減塩
 - ハンバーガーランチ(42g)
 - ハンパよりもご飯を選ぶ→0.8g減塩
 - 幕の内弁当(46g)
 - 容器入りのしょうゆと漬物・佃煮を残す→2.5g減塩

1日の塩分摂取の目標値は男性9.9g・女性7.9gです。塩分過多は高血圧や腎臓を傷める原因になります。

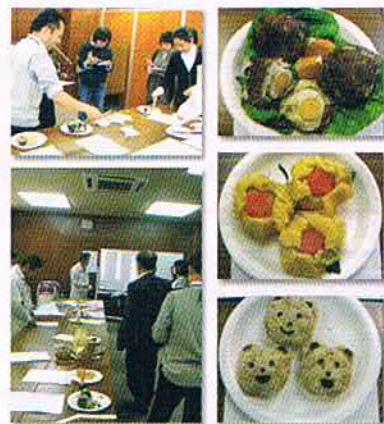


減塩の心がけ 約6割が減塩に心がけています。

♪おむすびコンテストが開催されました♪

平成25年11月JAながさき中部営農センターにて「食のアピール」と「長崎県産米にこまる」の周知を目的とした「おむすびコンテスト」が実施されました。

参加数は全11作品で、味も見た目も創意工夫された素晴らしいものばかりでした。



祝 向陽高校 全国大会優勝!

高校生食育王選手権

全国の高校生が食育クイズや調理技術、テーマに合わせた料理作り&プレゼンテーション等で競い合う「全国高校生食育王選手権大会(通称「食の甲子園」)の第7回大会が福井県で開催され、「向陽ガールズ(向陽高校調理科3年生)」が見事初優勝、第7代食育王に輝きました。



食育クイズにあなたもチャレンジ

高校生食育王

問題-7
 サツマイモをやわらかくなるまで加熱して食べる場合、最も旨味が出ないと思われる調味料はどれでしょう?

A. オープン B. 電子レンジ
 C. 醤油 D. 石炭?

おおむら食育祭

INイオン

幅広い年代の市民に「楽食」や「生活習慣病予防・健康」「地産地消」「郷土料理」に触れてもらい、食育を広げていきたいという思いから毎年実施している食育祭。今年度も6月の食育月間で開催しました。1日目は体験教室、2日目は各団体による展示・体験コーナーが設置され、両日ともにぎわいました。



三浦小学校が平成25年度 学校給食表彰(文科大臣表彰)を授与

三浦小学校が「学校給食優良学校等(学校給食の実施に關し、優秀な成果をあげた学校及び共同調理場)」として文科科学大臣から表彰されました。

平成21年から食育活動に力を入れ始め、今年で5年目。元氣な体に変身「取組」と称し、お弁当の日(児童自身がメニューを考え、作成)や早寝早起き朝ごはん運動(朝食摂取の効能周知と推奨・体温の変化測定など)、児童・保護者の方々に様々な形で食育を推進しています。



保護者からの声

「子供のお菓子を食べる量が減ると、食事をきちんと食べるようになった」「食育の大切さを改めて認識した」(アンケートより抜粋)



「早寝早起き朝ごはん運動」期間後、理想体温である児童の割合が増加。(児童が自宅で測定し、学校が集計)

食改(食生活改善推進員)の花道 ~地域での活動~

スローガン「慣れよう 薄味 毎日元気! ~野菜を食べて、健康体~」

みそ汁塩分濃度測定大作戦!

市内各地区で、講座やイベント、家庭訪問で、ご家庭のみそ汁塩分濃度測定や標準みそ汁の試飲提供の活動を行っています。

標準みそ汁を試飲した方の声

「家のみそ汁の方が濃い・うすい」
「ダシがしっかり効いて、美味しい」

その一部として、鈴田地区では121件のみそ汁を測定し、町内単位で結果をまとめました。(右表)

塩分濃度測定結果

平成25年度

対象	実施人数	年代(人数を記入)							塩分濃度(人数を記入)				
		20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	不明	非常に辛い	辛い	少し辛い	普通	薄い
小川内	9				1	6	2						9
岩松	25	3	5	1	7	8	1			2	16	7	
中里上	14				4	7	3					13	
平	11				3	3	5					11	
古松	9			2	2	5					3	6	
内倉	6				1	4	1					6	
中里下	10		1		3	5	1					10	
鎌平上	12				1	7	4					11	
鎌平下	25		2	5	9	5	1	3			2	4	19
合計	121	3	8	8	31	50	18	3	0	0	4	25	92

大村高校で郷土料理伝承

11月5日~14日、大村高校の1年生約260名を対象に「郷土料理(減糖・減塩大村ずしづくり)」に食改が講師として参加しました。「(大村ずしを)作るのは初めて」という生徒も多く、楽しそうに郷土料理の由来や調理のコツ、薄味の大切さを学んでいました。大村市の食改は、これからも若い世代に様々な形で「食育」を行っていきます。



登録店舗(22店)

- 弁当・惣菜さかもと(桜馬場1丁目146の17)
- 居食屋ダイニング ベーバームーン(池田2丁目317の1)
- カフェ わら(池田1丁目48の1)
- 喰い処・飲み処・寿司 一角(久原2丁目999の10)
- おおむら夢ファーム シュシュ(弥勒寺町486)
- 肉のしまた(本町448の1)
- アルバトロスⅢ(本町458 西沢本店大村店内)
- あをば食堂(本町456の1)
- 小梅庵(本町458)
- パフェ&レストラン ハワイ(東本町374)
- 株式会社やすなが(本町386)
- ジャスパベーカー カフェ(久原1丁目465の1)
- そは処 野岳路(松原1丁目540)
- よつてみゆうか えびねの郷(黒木町69の1)
- 産直かやせ(荒瀬町107の1)
- 2HACHI(古賀島町92の6)
- 菜園プッフェヒソリーノ サンスバおむら店(森園町663の3)
- カレーハウスCOO 香番屋長崎空港バイパス店(古賀島町383の1)
- てんよし(水主町1丁目74の1)
- パン工房 TAKUMI(タクミ)大川田町442の1)
- 鈴田峠農園(こたわり市場・野鳥の森レストラン(中里町452の8))
- ナチュラルキッチン きらら(竹松本町92の6)

お店の情報は市ホームページに掲載しています。また、登録を希望される店舗は、市ホームページの実施要領をご覧ください。



現のぼり



新のぼり

市民の健康づくりと地元産品の消費拡大のため「よんなせ食育協力の店」の登録制度を行っています。県が実施する「健康づくり応援の店」「ながさき地産地消こだわりの店」に登録している店舗、大村産品の販売「コーナー」を設けている店舗が対象です。食育に関する情報の提供や発信を行っています。「外食したいけどエネルギーや塩分が気になる」「栄養バランスの良い料理を食べたい」などと思っている方は、ご家族やご友人で気軽に「よんなせ」のぼり旗(写真)が目印です。

よんなせ食育協力の店を利用しませんか?

男性		女性	
1位	長野県(379g)	長野県(353g)	1位
...			
42位	★長崎県(274g)	★長崎県(258g)	41位
47位	香川県(245g)	徳島県(229g)	47位

野菜は1日350gが目標です。
目標350gに比べ長崎県は男女とも
約100g少ない!

野菜100g例
人参1/3本+もやし1/4袋

生の状態では
両手にたっぷり

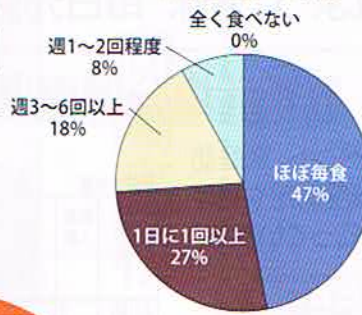


緑黄色野菜・淡色野菜を
1:2程度の割合でたっぷり

野菜350gとは
どれくらいの量
でしょうか?

野菜の摂取状況

大村市アンケート結果
1日野菜を食べる回数



料理にすると
小鉢約5皿分



※いも類は炭水化物が多く、他の野菜と比較してカロリーが高いため、適量(じゃがいもなら1日に中1個)にしましょう。

あなたの食事にも野菜ワンプラス

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維など体の調子を整える働きがあります。「H23国民健康・栄養調査」では、長崎県は男女とも
に低く、まだ野菜不足と書き添えられます。

お手軽野菜摂取術!

その1

主食・主菜 汁物に
野菜を入れる!

トンカツ↓野菜をそえる

入っているものを選ぶ!

ロールパン↓野菜サンド

クリームスープ↓豚汁

その2

作りおき・

市販の冷凍野菜活用!

手作りしたきんぴらを冷凍
保存

ベジタブルミックスや下ゆでほうれん草、ブロッコリーなど

その3

加熱してたっぷりとる!

加熱することにより「かき」
が減り、生でそのまま食べる
よりたっぷり量を食べられ
ます。



どうして野菜が必要?

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれる、低エネルギー食品。体に必要な栄養をしっかりとれるのに、カロリーオーバーする心配が少ない利点があります。「緑黄色野菜(断面の色が濃い。トマト、ピーマンなど)」「淡色野菜(断面の色が薄い。玉ねぎ、白菜など)」に分けられます。

野菜の効能

●カリウムで血圧を改善

野菜に豊富に含まれるカリウムには、余分な塩分を体外に排出する働きがあります。

●カルシウムで骨を丈夫に

実は野菜にもカルシウムが含まれていて、特に緑黄色野菜に豊富です。例えば、小松菜のお浸し1皿分(約70g)にはトップ半分(約100g)と同程度の量が含まれています。

●食物繊維で体内浄化

腸内をきれいにするだけでなく、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える働きもあります。