

食育かわら版

第11号
平成29年3月

「楽食」から元気で豊かな「おおむら」づくり

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。



平成28年6月12日

お口の健康フェスティバル

①「栄養士のおきカルシウムレシピ」

歯とカラダが喜ぶカルシウムたっぷりの試食は、大人気でした。
カルシウムに関する体験型クイズも好評で、子どもたちが一生懸命に考えて答えていました。



長崎県栄養士会大村支部

②「ご存知ですか？言語聴覚士です」

言語聴覚士は、嚥下(食物を飲み下すこと)と発音の機能回復を行っています。

ごどもたちの発音やエックや介護食の試食と試食品の配布、嚥下の仕組みを展示しました。

高齢者や嚥下障害者の摂食の取り組みは、フレイル※の問題も言めて需要が 増える分野であり、有意義な取り組みでした。

※フレイル：筋力の低下、活動性の低下、認知機能の低下、精神活動の低下など 健康障害を起しやすい脆弱な状態



長崎県言語聴覚士会

食育と健康に関するアンケートを実施

20〜80代の無作為抽出1400人の方を対象にアンケート調査を依頼し、545人の方にご回答いただきました。御協力ありがとうございました。食育かわら版へはアンケートの結果の一部を掲載しています。

③「新しい成人歯科健診(気づき支援型)」

アンケート形式の歯科健診を行っています。食生活に関する項目もあり、食育についても相談・アドバイスを行いました。特に義歯を使用されている方にとっては普段の疑問が解決して、喜ばれました。



大村東彼歯科医師会

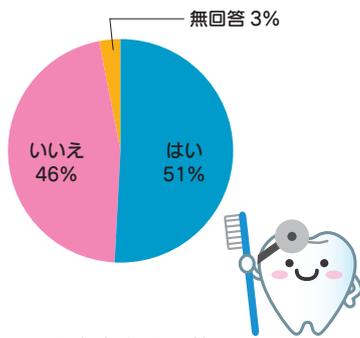


国保けんこう課の展示

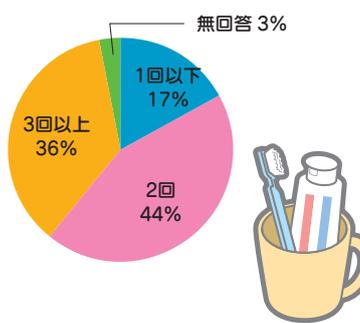
次回は、平成29年6月11日(日)

シーハットおおむらにて開催

年に1回以上歯科健診を受けているか



1日の歯磨きの回数



「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」(平成24~28年度)を策定し、食育を推進しています。

平成29年1月15日

子育ての原点は「家庭」にあり

「見しめよう」「子ども」の育ち、高めよう「家庭」の力

PTA連合会研修会

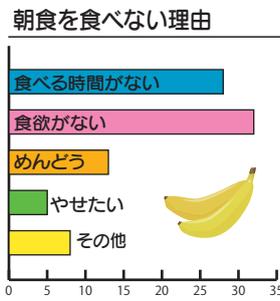
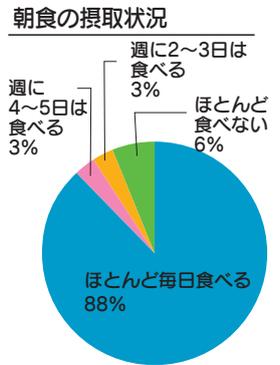
・東大村小学校江口佳也乃教頭による「食で育む生きる力」の講演
・市内小学校に勤務する栄養教諭5人による「作ってみようYKOK」

安く、簡単、美味しい朝ごはんを作りました。



実習メニュー

さつまいもの豆乳みそ汁
和風ピザトースト
納豆みそ



まるごと大村産学校給食 第3弾

平成28年12月15、16日

調味料、牛乳は除きますが、すべて大村で生産、加工されたものを使用しています。地場産物を使用することは、生産地が近いので運ぶ時間が少なくなり、より新鮮なものが食べられます。

すこもり卵

大村産のキャベツと大村で製造されたハムを千切りし、その上に大村で採れた卵を一つずつのせて作っています。

塩もみきゅうり

大村産のきゅうりを使用しています。

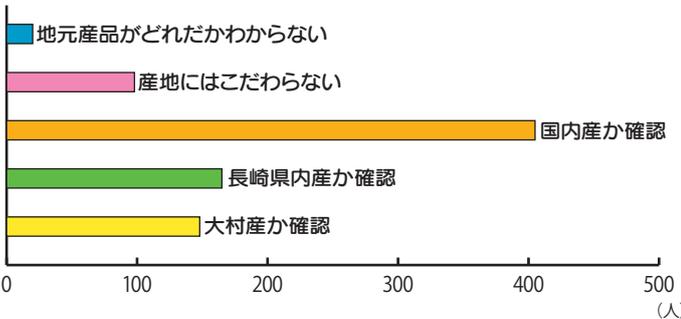


いはん

「ひのひかり」という品種の米を使っています。秋に収穫された新米です。

おおむら産野菜のうま煮
じゃがいも、大根、にんじん、福祉施設のみなさんが作ったしいたけ、おおむらで製造されたこんにやくを使用しています。

食品を購入する際、産地を確認して購入していますか？(複数回答)



認定証と認証ゴールドシールの貼られた「天正夢カレー」
4人は日本初のクリシタン大名大村藩主大村純忠がローマに派遣した天正遣欧少年使節

喜びの声

「黒田五寸人参が限定数量しか手に入らないので、大事に使わせてもらっています。」

長崎街道大村宿大村カレーマップの会
会長 安永容子さん

「よしもと47シユフラン」は地元のおいしいものとして、主婦モニターから推薦されたご当地自慢品が、「美味しさ」、「コストパフォーマンス」、「ご当地度」、「見た目」などについて、芸能人、専門の料理人等による試食選考会で認定されたものです。金賞を受賞した「天正夢カレー」は、関東・関西方面などからも注文がきています。

「天正夢カレー」が「よしもと47シユフラン」で金賞を受賞!

生でもおいしい大村特産黒田五寸人参と大村産豚肉を使った

食育活動の情報をお寄せください

皆様の地域、団体、学校等における食育への取り組みやイベントで、食育かわら版や市ホームページなどに掲載可能な情報がありましたら下記までお知らせください。※写真も大歓迎です。

発行元 大村市福祉保健部 国保けんこう課 健康づくりグループ

TEL 0957-53-4111 FAX 53-5572 E-mail kokuho@city.omura.lg.jp

ホームページ http://www.city.omura.nagasaki.jp

利用して多岐せんか？

長崎県健康づくり応援の店

県民の健康づくりを支援するため、栄養成分の表示や健康的なメニューの提供、禁煙・分煙に取り組んでいる飲食店等として登録されたお店です。

- 1 タンシチューの店TOM'S 須田ノ木町47
- 2 パフェ&レストラン ハワイ 東本町374
- 3 喰い処・飲み処・寿司 一角久原2-999-110
- 4 てんよし 水主町1-747-11
- 5 弁当総菜 さかもと 桜馬場1丁目146-117
- 6 モスバーガー 長崎大村店 松並2丁目894番地
- 7 カフェわら 池田1丁目48-1
- 8 田舎茶屋 灯火 日泊町125-11
- 9 パン工房 たくみ 大川田町442-11
- 10 ジャスパークサービス 久原1丁目465-11
- 11 パンブーカフェ 小川内町875-12
- 12 ナチュラルキッチン きらら 竹松本町952-6
- 13 居食屋ダイニング 紙月夢兎ペーパームーン 池田2丁目317-11
- 14 カレーハウスCOCO香番屋 長崎空港ハイパス店 古賀島町383-11
- 15 菜園ブッフエソリーノ サンスパおむら店 森園町663-3
- 16 小梅庵 本町4588
- 17 珈琲けやき 寿古町6-1
- 18 CAFE HOOME カフェホーミー 荒瀬町1083-5
- 19 2HACHI 古賀島町92-6
- 20 花みずき・古町 古町2丁目323-110
- 21 ワタミの宅食 長崎大村営業所 富の原1-1305-4
- 22 カレーハウスシエ・つお 草場町41-113
- 23 オーガニックカフェ&ストア CAFE OLIVEA(カフェオリビア)



東本町409-11-2F

この他、コンビニエンスストア
セブンイレブン、LAWSON
Family Martも登録されて
います。

登録を希望される店舗は→長崎県県央保健所(0957-26-3306)

長崎県食育ボランティア

長崎県では、地域活動や学校、保育所等で、郷土料理などの料理体験や農漁業体験、食育講座等の講師のボランティアの登録制度があります。大村市内では、5団体、5人が登録されています。

ボランティアの登録を希望する方、活用を希望される方は
長崎県消費・安全生活課(095-895-2366)へ連絡して下さい。

登録団体

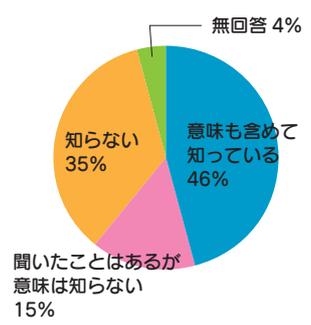
- ・食育ボランティアきらきらクラブ
- ・大村市食生活改善推進協議会
- ・大村ずしを伝えのこし隊
- ・大村市連合婦人会
- ・郷土料理復活伝承クラブ



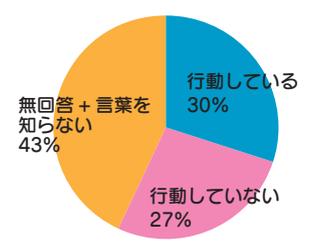
食品ロスを減らしましょう!

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本の食品ロス量は平成25年に年間632万トン(平成25年)と推計されています。1人1日あたりに換算すると茶碗約1杯分のご飯の量のまだ食べられる食品を捨てています。必要な食品を必要な量だけ購入し、作り過ぎない、余った料理を他の料理に変える等の工夫をし、大切な食べ物を無駄なく消費し、食品ロスを減らしましょう。

食品ロスの認知度



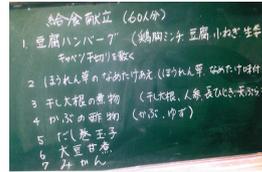
食品ロス削減への行動



べう べう 野菜 慣れようす味

福重地区食生活改善推進員の活動紹介

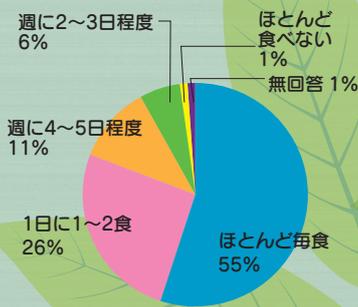
毎月1人暮らしの高齢者の方に民生委員が届けるお弁当を和気あいあいと作っています。栄養のバランスがとれるよう、野菜の種類を増やし、色彩がよくなるように薄味になるように考えています。食改のみんなで作る楽しさ、食べる幸せを感じています。



「ひかえめ塩分・たっぶり野菜プロジェクト」実施中

減塩や適正な食生活の実践に定着を願い、食生活改善推進員が各家庭を訪問し、みそ汁などの塩分濃度測定や食生活改善のアドバイスを行っています。

市民が野菜を食べる頻度



大村市食生活改善推進協議会

あなたも食生活改善推進員になってみませんか？

市では平成29年度食生活改善推進員養成講座を実施します。食生活改善推進員は食から始める健康づくりのための学習会を行いながら、各地区で食育のボランティア活動を行っています。ご希望の方は、国保けんこう課までご連絡ください。



大村高校郷土料理教室



健康福祉まつりでの活動



小学校給食センター見学



煮干だしの効いた塩分濃度0.8%みそ汁の試飲

スマート・ライフ・プロジェクト

「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、すべての人が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標としています。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、健診・検診の受診を行い、更なる健康寿命の延伸を、企業・団体・大村市が協力・連携しながら推進していきます。

3つのアクション

適度な運動

「毎日プラス10分の運動」

例えば、運動時のはや歩き。例えば掃除や庭いじり。日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。



適切な食生活

「毎日プラス一皿の野菜」

いつもの食事にプラス一皿の野菜を。ちょっと意識して美味しく野菜を摂る事で、理想的な食生活に近づきます。



禁煙

「たばこの煙をなくす」

たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。



健診・検診の受診

定期的な受診で自分を知って、3つのアクションに取り組んでみましょう!



健診・検診については、広報おおむら4月号折込「健康のしおり」をご覧ください。

我が家の「味付け」気になりませんか？

「ご家庭の汁物の塩分濃度を測定します」

受付：3月11日(土) 13時15分～14時
 コミセン大会議室(CCKD)慢
 性腎臓病市民公開講座(会場)
 みそ汁等の汁物を3CC程度を
 御持参ください。測定結果は講演会
 終了後(15時30分)予定に「食塩1
 日6グラム減塩食レシピ集」とあわ
 せてお渡しします。
 講演会についての詳細は、広報お
 おむら3月号をご覧ください。

食事で減塩を心がけている市民の割合

