



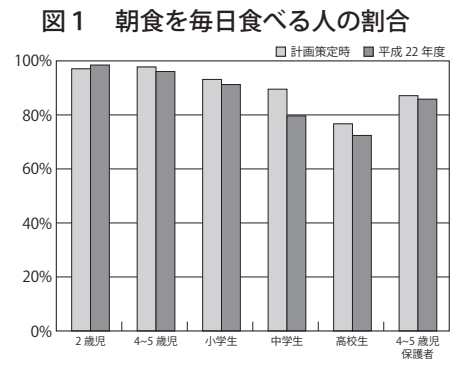
健康づくり推進課：0869-26-5962
瀬戸内市民病院：0869-22-1234

食育の主役はあなた

バランスのとれた朝食を食べましょう



食育という言葉が浸透してきた昨今ですが皆さんは食育をどう捉えていますか。食育の目的は、食についての知識を得ることだけでなく自ら健康に気をつけた生活を実行できる力を身につけることです。この力を身につけるためには、食についての様々な体験を繰り返すことが大切です。



本市では平成20年度に瀬戸内市食育推進計画を策定し、海や山に囲まれ、米、カボチャ、カキ、ゲタなど特産物が豊富である特徴を生かしながら、家庭はもとより保育園、幼稚園、学校、地域、事業者、行政が食育活動に取り組んでいます。今月号では、平成22年度に実施した食育アンケートの結果をもとに、バランスのとれた朝食の重要性についてお知らせします。

朝食は一日の活力の源

図1は計画策定時と平成22年度の「朝食を毎日食べる」



地魚に触れ合える地引網体験

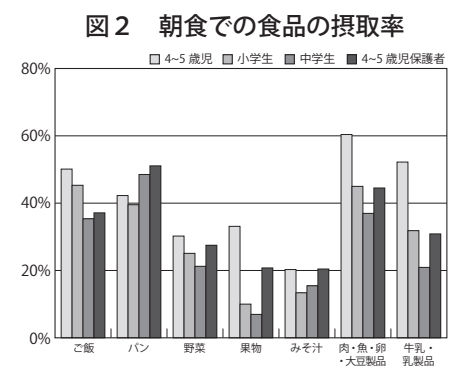
人の割合です。2歳児を除いて計画策定時よりも「毎日食べる」と回答した人の割合が減少しています。中学生では約2割、高校生では約3割が朝食を食べない日があることがわかります。これは、「食べる時間がない」「休みの日は食べない」など生活リズムの乱れによるものと考えられます。

朝食は一日の活力の源として大切なものです。生活習慣

病予防の観点からも、朝食を少しでも食べるようにしましょう。

朝食で野菜を取ろう

図2は、アンケートに回答した当日の朝食のメニューを調査した結果です。全体的に、ビタミンやミネラルの源となる野菜や果物の摂取率が低いことがわかります。また4〜5歳児と比較する



と小学生や中学生では、タンパク質の摂取率も低いことから、子どもは年代が上がるにつれて、炭水化物中心の朝食を食べる傾向があることがわかります。

栄養のバランスを欠いてしまうと朝食の力を最大限に活用することができません。また野菜の摂取は生活習慣病予防につながります。朝食で野菜を少しでも取るように心掛けることが大切です。

市民一人一人が主役

食は私たちの健康に大きな影響を与えます。

好きなものばかり食べていても生きていくことは可能ですが、栄養バランスを考えずに偏った食生活を続けると、心身の発達が遅れる、活動能力が低下する、なんとなく調子が悪い、免疫力が低下して病気になるややすく治りにくいなど、健康を損なう可能性が高くなります。

安くておいしいものがあるけれど、今の時代だからこそ、自分で食べるもの、食べ方を選ぶ力を身につける必要があります。



弁当箱を使って食事バランスを学ぶ子どもたち

子どもの食事には、保護者の食に対する意識の高さや家庭での食環境が反映されます。アンケートでは、幼児とその保護者については、計画

策定時と比べてバランスのとれた朝食を食べる人の割合が増加していました。市では今後も次世代を担う子どもたちや保護者世代を中心とした食育にも力を入れていきます。

食育の主役は、市民の皆さん一人一人です。まずは日々の生活のなかで、できることから取り組みましょう。そして、市内で行われる食についての様々な取り組みにも目を向け、ご参加ください。

瀬戸内市の味

サワラのこうこずし



- ◆材料 (4~6人分)
- 米 (カップ4)
 - 水 (カップ4と1/2)
 - コンブ (10cm角)
 - サワラ (200g)
 - 塩 (小さじ0.5)
 - 酢 (カップ1/2)
 - たくあん (100g)
 - グリーンピース (カップ1/2)
 - 紅ショウガ (少々)
 - 砂糖 (大さじ3.5)
 - 塩 (小さじ1)

- ◆作り方
- ①米は洗ってざるにあげ、30分以上おく。
 - ②サワラは刺身より厚めのそぎ切りにし、塩をして5~6分おいて、30分酢につけて引き上げる。
 - ③たくあんは4cm長さのせん切りにし、もみ洗いで水気を切る。
 - ④サワラを漬けた酢から大さじ5杯分を取り分けAを加え、合わせ酢を作る。
 - ⑤米はコンブを入れて炊く。
 - ⑥炊き上がったごはんに、合わせ酢をかけて混ぜ合わせながら冷ます。
 - ⑦⑥のすし飯にたくあん、グリーンピースを混ぜ、サワラと紅ショウガを上に乗る。

今月のレシピは 松本早苗さん (瀬戸内市栄養委員裳掛地区0B) です



「こうこ」とは、「たくあん」のことです。4~6月頃によく作るお寿司です。日生の郷土料理ですが、裳掛地区の春祭りでも作られています。グリーンピースだけでなく、木の芽を飾ると香りも良くておいしいです。

栄養士からのワンポイント

日生地方では祭りや船降ろしの時、豊漁と漁の安全を願ってサワラとたくあん(こうこ)のせん切りが入った「こうこずし」が作られてきたそうです。サワラは、瀬戸内に春を告げる魚として知られており、瀬戸内海沿岸ではこの他にもサワラを使ったさまざまな寿司が作られています。