

健康だより



第33号
平成22年3月15日

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議
〈事務局〉 京都府丹後保健所 Tel.0772-62-4312
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波855
www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう

- 食改さんのリーフレットのご紹介……………①
- 身体の代謝とサプリメント……………②
- 第2回
京都府職場で取り組む健康づくり表彰……………②
- うららか日記……………②

食改さんのリーフレット ご紹介

伝えたいたごの味
次世代に伝え 味わい 健康づくり

丹後海、山、野の食材に恵まれ、「丹後のほら味噌」のように調子を添えてお料理が得意な丹後。おいしい郷土食が育ちます。郷土食の良さを生かし、よい食生活が親から子へ伝わることをめざし、手軽につくれるメニューを作成しました。

丹後の豊かな産物をおいしく健康につくって、食べようで、伝えよう！
私達生活改善推進員は、地域における食育の推進、健康づくりの担い手として地域に根ざした活動を行っています。

丹後保健所管内食生活改善推進員連絡協議会

1 ページ

丹後保健所管内食生活改善推進員連絡協議会が、郷土食の良さを生かし良い食生活が親から子へ伝わることをめざし、リーフレット『伝えたいたごの味』を作成されました。

手軽に作れるメニューの写真のほか、食事バランスガイドや郷土食簡単レシピが掲載されています。

食育の推進、健康づくりなど、丹後の食生活改善推進員さんの地域活動の中で活用されます。

郷土食簡単レシピ 4品目を掲載！

3つの器でバランスのよい食事を!
食事バランスガイドは、1日に何をどれだけ食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。料理グループは**主食**、**副菜**、**主菜**にわかれるこの3つの器をそろえると栄養バランスは大きく偏りません。朝、昼、夕食に料理グループを上手に組み合わせて元気な毎日を送みましょう。

食事	料理グループ	おもな食材	おもな栄養素
3つの器 主食	主食	●米、米(白米) ●パン(胚芽米・ライ麦) ●麺類(うどん、そば、ラーメン、冷やし中華)	炭水化物 (糖質) 【体エネルギー】
	副菜	●野菜類(アスパラ、ピーマン、ピーマン、ピーマン) ●しじみ類(しじみ、アサリ、ハマグリ) ●きのこ類(しいたけ、椎茸、舞茸) ●海藻類(わかめ、ひじき、のり)	ビタミン、 食物繊維、 たんぱく質(きのこ類) (海藻類)
4つの器 主食	主菜	●肉類(豚、鶏、牛、魚、卵) ●魚類(まぐろ、さけ、いわし、ぶり) ●卵 ●大豆、大豆製品(大豆、豆腐)	たんぱく質、脂質、 食物繊維(魚) (肉類) (大豆製品)
	牛乳・乳製品	●牛乳、飲むヨーグルト ヨーグルト、チーズ	脂質(バター、乳脂肪) たんぱく質(酪蛋白)
4つの器 主食	果物	●みかん、りんご、いちご、すいか、もも、ぶどうなど	ビタミン(ビタミンC)、 食物繊維(りんご) (果糖)

簡単レシピの作り方やこの食育教室食を通じた健康づくりなど、お近くの食生活改善推進員にお問い合わせください。

作成：発行：丹後保健所管内食生活改善推進員連絡協議会 協力：京都府丹後保健所

4 ページ

伝えたいたごの味
郷土食簡単レシピ

旬画初味
春、夏、秋、冬

焼きサワラの南蛮風味
作り方
① 焼きサワラを洗い、食べやすい大きさに切り、塩少々をふる。
② 醤油と酢を混ぜ、①のサワラを漬けておく。
③ ②の漬けたサワラをしっかりと洗い、水分を拭き取る。
④ ③のサワラを④の油で焼く。焼けたら、⑤のソースをかける。
⑤ ④のサワラが焼けたら、⑤のソースをかける。

じゃが芋だんごのけんちん汁
作り方
① じゃが芋をゆでてつぶし、片栗粉を加えて団子を作る。
② 団子は1口大、野菜は食べやすい大きさに切る。
③ 鍋に水を加え、②のじゃが芋の団子、③の野菜を加えて沸騰させた後、④の野菜が柔らかくなるまで煮る。
④ ③の野菜が柔らかくなったら、④の調味料を加えて煮立たせ、⑤のじゃが芋の団子を加えて煮立たせる。

簡単丹後寿司
作り方
① 酢飯(白米)は炊き上がった後、酢を加えて冷ましておく。
② ①の酢飯に②の具材を加えて混ぜ、③の巻き紙で巻く。
③ 巻き紙を巻き、④の具材を加えて混ぜ、⑤の巻き紙で巻く。
④ 巻き紙を巻き、⑤の具材を加えて混ぜ、⑥の巻き紙で巻く。
⑤ 巻き紙を巻き、⑥の具材を加えて混ぜ、⑦の巻き紙で巻く。

海藻と水菜のサラダ
作り方
① 水菜は4cm幅に切り、キムチカマボコに漬けておく。
② トマトは食べやすい大きさに切る。
③ ①の水菜を洗い、②のトマトを加えて混ぜ、④のドレッシングを加える。
④ 食べる直前に④のドレッシングを加える。

2・3 ページ

このリーフレットに関するお問い合わせは・・・
京都府丹後保健所 保健室 健康支援担当
でんわ 0772-62-4312



身体の代謝とサプリメント

食生活改善推進員リーダー研修会
京都栄養医療専門学校
准教授 今中 美栄 氏の講演より

大切なのは「食べる」こと

健康茶でもポリフェノールは摂れますが、リンゴを皮ごと食べればポリフェノールだけでなくその他の栄養素も摂ることができます。

コラーゲンはたんぱく質。消化吸収される時は肉や魚と同じようにアミノ酸に分解されて吸収されます。食べたコラーゲンがそのまま肌やひざに届くことはありません。コラーゲンはアミノ酸とビタミンCが一緒になってできますので、サプリメントでコラーゲンのみを摂るより、食事でハムとミカンを食べるほうが身体とお財布に良いのでは？

ダイエットによる栄養不足を補うために鉄分を摂っても、たんぱく質がなければ血液は作られません。

色々な食品を組み合わせた食事の中に、ミネラルの不思議、化学式では表せない未知の栄養素があり、人は生きていけるのです。

また、におい・味を感じる、あごを動かす、箸を使うなど食事に伴うことが、脳を刺激したり身体を動かしたりするため、老化を緩やかにします。

「食べる」ことを大切にしましょう。

「摂りすぎ」は要注意！！

かつてお医者さんから治療のために処方されていたような栄養素も、サプリメントとして市販されるようになり、本来必要ない人までが口にするようになりました。

栄養素は、普通の食事では過剰に摂ることはありませんが、サプリメントでは簡単に摂れてしまうため、マイナス面を知らないまま過剰摂取してしまい健康を害するなど、問題となっています。2005年には過剰摂取による健康障害の防止を目的として栄養素摂取量の「上限量」が設定されました。

栄養素も不要な分は肝臓が分解し腎臓が排出しているため、過剰摂取により肝障害、腎障害、皮膚疾患、アレルギー症状などが出ることがあります。

また、脂溶性ビタミンは身体に蓄積され過剰摂取により障害が出ることも。

用法・用量は厳守しましょう！！



第2回「京都府 職場で取り組む健康づくり表彰」

受賞おめでとうございます！

社会福祉法人 北星会 特別養護老人ホーム 天橋の郷



特別養護老人ホーム 天橋の郷（所在地：宮津市字獅子）では、職員が安心して健康に働き続けられるような職場環境を目指し、様々な健康づくりの取組をしておられます。

◆◆◆ 主な取り組み内容等 ◆◆◆

- ◆「腰痛予防体操」「オリジナルおたっしゅ体操」を創作・普及するなどの腰痛予防対策
- ◆職員定期健康診断の受診率は100%! インフルエンザ予防接種も実施
- ◆有志による職員野球チームを結成し、体力とチームワークの向上に努めている
- ◆平成20年2月に府の「たんとおあがり 京都府産」認定施設となり利用者のより良い食生活環境づくりを進める中で、職員にも利用者と同じ食事を提供するとともに食材情報ポスターを掲示するなど、食生活面での取り組みも進めている



第2回の今回は府内12の事業所が受賞され、2月24日(水)に表彰式が行われました。

うららかに日記

かみさん「な～んにも考えてないから悩みなんかなくてしょ」私「馬鹿者、この白髪を見よ」かみさん「それは遺伝です」私「ごもっとも」。でも、そんなことはないんです。悩みまでいなくても心配くらいはあるんです。フリーターの長男はどうするんだろうか、次男はいつまでパチンコにつき込むんだろうか、かみさんはもう少し痩せないのだろうか、退職金は年金はどうなるんだろうか等々。けれど、「まあ、何とかかなるでしょ」で心配即解消。お気楽は強し！

さて、カラダの方。いつまでもおいしく食べたり飲んだりできるように、ということでダイエットを考えるも、飲み食い好きの私には絶対無理なので、始める前に断念。よって、少しでも運動をと、昼休みや休日に歩いたり、自転車に乗ったりしているという次第です。太り気味のみなさん、健康のためになく、おいしく飲み食いするために運動をしましょう。(か)

