



食育info



あおもい

青森中央短期大学

あおもり食育サポーター事務局

発行日 平成29年3月



野菜を食べて短命県返上



平成17年に食育基本法が施行され10年が経ちました。平成28年からは第3次青森県食育推進計画が策定され、【健康で活かに満ちた「暮らし」の実現】を目標に①ライフステージに応じた食育の推進、②青森ならではの食の力を生かした「食」と健康を育む環境づくりを基本方針として様々な食育の取り組みが行われています。また、青森県は平均寿命が全国最下位であることから「短命県返上」を掲げ、県民への健康に関する啓蒙が行われています。

青森県の健康課題として食塩摂取量が多い、喫煙率が高く飲酒量が多い、運動量が少ないなどがあげられますが、その中でも野菜の摂取量が少ないことが大きな課題となっています。

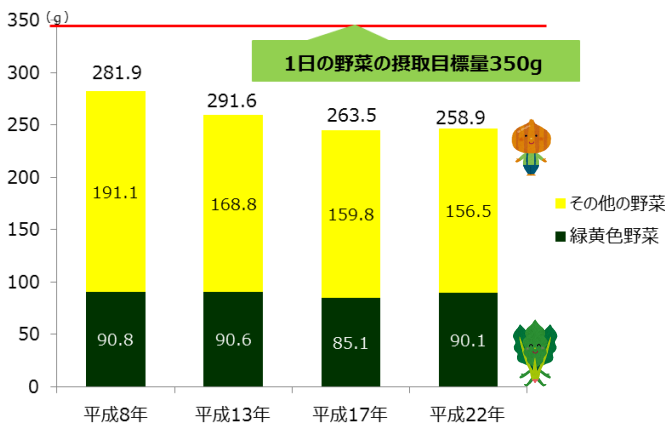


図1 青森県民の野菜の摂取量（年次推移） 出典：健康あおもり21より

厚生労働省が定めた野菜の一日の摂取量の目標値は350gとなっていますが、青森県の野菜の摂取量は約260gと目標値から約100gも少ない結果となっています（図1）。青森県は農林水産物の豊富な県であり、全国上位の収穫量を上げている野菜がたくさんあるにもかかわらずとても残念な結果となっています。一方、長寿県といわれる長野県の野菜摂取量は全国1位となっており、青森県との差は100g近くなっています（図2）。塩分摂取量はどちらの県も全国平均を上回っていることから、野菜の摂取量の違いが平均寿命の差関係していると考えられます。

青森県でも『野菜を食べよう大作戦』をはじめ、野菜の摂取量を増やす取組や啓蒙が行われていますが、県民の皆さんの周知はまだまだのようです。

3食の食事に野菜のおかずを1品増やすことで1日の摂取量を増やすことができます。

野菜は加熱することでかさが減り、たくさん食べることができます。

減塩はもちろん、青森の美味しい野菜を食卓にプラス（100g）して、短命県返上を目指しましょう！

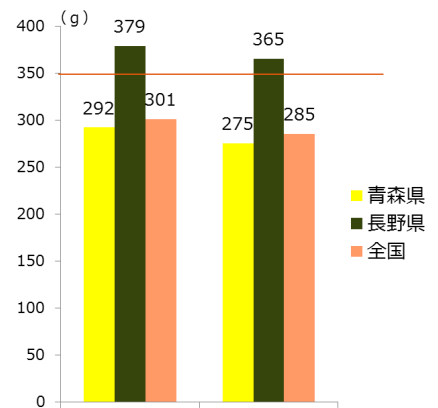


図2 青森県と長野県の野菜の摂取量の比較 出典：H18～22年 国民健康・栄養調査結果より

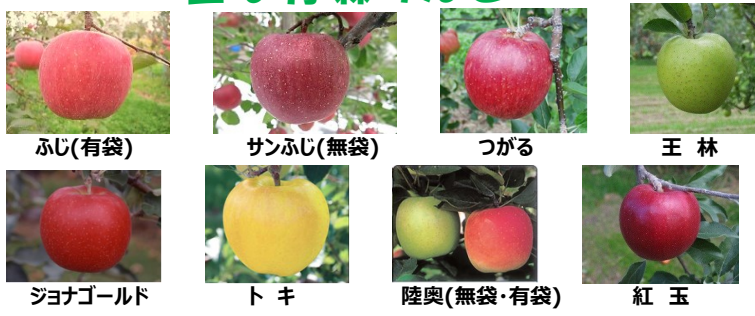
りんご王国青森！もっとりんごを食べよう！！

皆さんご存知の通り、青森県はりんご王国です。現在、青森は国内のみならず、国外にも輸出され、人気となっています。しかし、青森県民ではあるものの、りんごについて詳しく知らないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回、青森県庁のりんご果樹課堀口さんに青森県の取組等について紹介していただきました。



健康果実 青森りんごdeりんごの食習慣づくり

主な青森りんご



県内で栽培されているりんごは約50種！
青森県は、全国のりんごの半分以上を生産する「りんご王国」です



りんごは健康果実

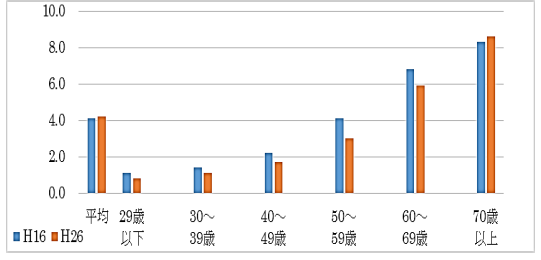
りんごには、健康効果が期待される成分として、カリウム、セルロースやペクチンなどの食物繊維、りんご酸やクエン酸などの有機酸、ポリフェノールなどが含まれています。
カリウムは塩分を体外に排出することで高血圧の予防に、食物繊維は血液中のコレステロールを下げたり、血糖の上昇を抑えることで心臓病や脳卒中の原因となる動脈硬化の予防や糖尿病の予防に、りんごペクチンは腸内環境を整えることで大腸がんの予防に効果があるとされています。
そのほかにもりんごは、便秘の解消や疲労回復、食欲増進などにも役立つと言われています。
また、近頃では、りんごポリフェノールに花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー症状を抑えたり、肌を白くする作用などがあるとされるなど注目を集めています。

振るわないりんごの消費

総務省が毎年行っている家計調査によると、平成26年の「世帯主の年齢別りんご購入量」は、10年前に比べ、全世帯平均で102.4%と増加しているものの、年齢別では増加しているのは70歳以上だけでその他の世代では減少しています。このうち、最も減少幅の大きい29歳以下では72.7%となっており、将来の需要の先細りが懸念されています。

食事バランスガイドでは、果物が毎日の食生活欠かせない食品として1日約200gを食べることが目安となっています。しかし、日本人の果物摂取量は目標のおよそ半分で、特に20~40歳台は4分の1程度です。りんご王国の青森県、りんごという健康果実を日々の生活に活かしたものです。

〔世帯主の年齢別りんご購入量の推移：総務省 家計調査年報〕(kg/人)



食事バランスガイド



- 1日分
- 主食(ごはん、パン、麺)
- 副菜(野菜、きのこ、芋、海藻料理)
- 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
- 牛乳・乳製品
- 果物 **りんごだったら 1個分**

【青森県の取組み】

県では、県内外の消費者に青森りんごのすばらしさをPRしてりんごの食習慣づくりを定着・拡大させるため、りんごの食育の講師の養成、県内外の小中学校等での出前授業の実施、弘前大学等と連携した健康情報冊子の作成などに取り組んでいます。

青森りんごの詳細情報は、青森県農林水産部りんご果樹課のホームページをご覧ください。

(HP) <http://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/agri/ringo-01.html>



あおもり食育サポーター活動レポート

10月6日に八戸市の保育園から市場見学の活動依頼がありました。今回はその活動の様子を担当サポーターさんに紹介していただきました。

このほど、「たいなか保育園」の年長組園児16人が、八戸市中央卸売市場と八食センターを訪れました。

園庭で育てたことがある野菜が、どのようにしてお店に並ぶのか興味を持った子供たちを、流通の現場に案内して、その仕組みを理解してもらう珍しい取り組みです。

まず卸売市場では、たくさんの種類の採れたての野菜やくだものを全国から集め、セリなどで値段をつけた後、鮮度を保ったままお店まで届ける流れを、模擬セリに挑戦するなどして学びました。その後、向かいの八食センターに出向き、中の青果店で実際に買い物も体験してもらいました。

子供たちは見るもの聞くもの初めてのことでうれしかったようで、目を輝かせながら飽きずに楽しんでくれ、ガイドの私も大いに手ごたえを感じることができたプログラムとなりました。

市場で40年以上も働いてきた現役社長のガイドは、全国でもおそらく私一人だけだと思います。どうぞ、気軽にお申し込み下さい。お待ちしております。



《報告者》

三八地区あおもり食育サポーター 有馬 克美
(八戸市在住)

食育サポーターの紹介

Q：食育サポーターになったきっかけは？

A：35年間病院栄養士として医療に携わってきました。その後、保育園の仕事をする事になり、子どもたちの日々の成長、発達のために「安全な食事」を提供することに直面しました。そのため“勉強しなければ”が第一歩でした。栄養学だけでなく、食品の一連の流れ、生産者～消費者までのフードチェーンをひも解き始めました。せっかく勉強したことを活かして、資格に挑戦できたらと食品安全検定や食生活アドバイザーなどを取得しました。保育園を退職した後も子どもたちに食の大切さを伝えたいと思い、サポーターになりました。

Q：子どもたちへ食育指導するうえで心がけていることは？

A：給食で実際に食べる食品などを教材として使用しています。また、こちらからの問いかけに対し、子どもたちが必ず答えられるように、同じことを繰り返し行い、しっかり理解できたら新しい内容を1つ取り入れるようにしています。

Q：目指していることは？

A：子どもたちの「安全な食」を選択できる力を養っていければと思っています。

Q：今後も伝えたいことは？

A：すべてにおいてバランスが大事ということです。食事の栄養価はもちろんですが、食事だけが良くてバランスが良いことにはならないと考えています。しっかり食べて、運動して、きちんと睡眠をとる、これらのバランスが大事だということを皆さんに伝えていきたいと思っています。



【上北地区サポーター】

佐藤 トミさん



佐藤さんは先ほど挙げていた他に介護食士、野菜ソムリエ、食品表示検定など様々な資格をお持ちです。その豊富な知識を活用し、子どもたちが興味をもつような食育を行っており、子どもだけでなく大人もとても勉強になります。お忙しい中、インタビューへのご協力ありがとうございました。



Vol.13

と★コラム



「野菜ってどうして先に食べるの？」子どもの質問から学んだこと

「野菜ってどうして先に食べるの？」ある時、小さい子ども（5～6歳）に聞かれました。

「エッ！」この子にどう説明したらよいのだろう、と一瞬戸惑いました。血糖値が急に上がらないためと言っても理解できのかなあ？と疑問に思いながら、「お野菜はね、体の調子を整えてくれるの。そして体の調子が整ったところに食べもの（栄養）が入ってくると体もびっくりしないよの」と、私なりにまとめ、わかりやすく説明したつもりでしたが、これを機会に「野菜を食べること」について再度、勉強してみました。

野菜を食べることで、生活習慣病の予防に繋がります。野菜に含まれている食物繊維は、腸の中で糖や脂肪の吸収を抑えたり、排出する働きをします。さらに血糖が上がるのを緩やかにしてくれ、高血糖の予防になります。また、高血糖状態が続くことで動脈硬化を進めるだけでなく、老化を進める要因にもあるとのことです。血糖値が高いと血管だけでなく、体内組織全体にダメージを与えます。特にコラーゲンは糖と反応すると固くなり弾力が失われ、しわになったり、柔軟性が失われ、関節痛や骨折を引き起こしやすくなります。

今回、子どもの一言のおかげで、野菜を食べることがいかに大切か再認識することができました。学んだことをはじめ、食の大切さを子どもたちにしっかり伝えていきたいと思っています。

今後も野菜をしっかり食べるなど、良い食習慣を続け、より長く健康的に過ごせる「健康寿命」を伸ばしていきたいものです。

《青東地区 あおもり食育サポーター》 山口 雪江



Information

青森中央短期大学発！食育ソング&ダンスDVD「あさごはんブルース」が完成しました！！



青森中央短期大学で朝ごはんの歌とダンスを収録したDVDを作成しました。

作詞・作曲は幼児保育学科の前田美樹先生が担当し、歌や演奏、ダンスはすべて学生が担当しています。内容は1番が「和食編」、2番が「洋食編」の構成で、歌っても踊ってもあさごはんに興味がわいてくる内容となっています！

子どもたちへの食育教材としてぜひご活用ください。（DVDは近日発売予定）
また、この教材を使い、青森中央短期大学の学生による食育活動も展開していく予定です。（第1弾として青森市内のスーパーで実施しました。）

興味のある方はぜひお問い合わせください。

【DVD及び学生の食育活動に関するお問い合わせ】



あさ、あさ、あさ、あさごは～ん
いただきま～す！
ズンズンチャチャ♪
ズンズンチャチャ♪

青森中央短期大学 地域連携課 TEL：017-728-0121（代表）

編集後記

秋ごろに発行しようと考えていたinfoでしたが、なんと年度末になってしまいました。今年は特に時間が早く感じます。今年度からサポーター事務局の事業内容や体制が大幅に変わり、皆様にはご不便やご面倒をおかけすることになりました。今までのようにコンシェルジュが出向いての食育活動はできなくなりましたが、食育サポーターの皆様のお力を借りて、地域の食育支援ができればと思っています。今後どうぞよろしくお願いいたします。

お問い合わせ先

青森中央短期大学 あおもり食育サポーター事務局

所在：〒030-0132 青森市横内神田12

TEL：017-728-0121（代表） FAX：017-738-8333

ホームページ：http://syokulove-aomori.net