



## 頼れる“食改さん”

市では、様々な世代の人に食を通じた健康づくりを広めるため、講座や料理教室を行っています。「食改さん」の愛称で親しまれる食生活改善推進協議会の皆さんがその中心的な役割を担っています。現在109人の会員が、各地域でバランスのとれた食生活の普及のため活動しています。

1月12日、公立小松大学の学生を対象にした料理教室を初めて開催。参加者の声を聞きました。



▲栄養バランスについての講義の後、調理実習を開始。3品を作りました。



大学に入り自炊するようになりました。今日のレシピを参考に健康的な料理を作りたいです。

公立小松大学  
保健医療学部臨床工学科1年  
橋谷颯真さん

食生活を考えるきっかけになりました。意外と簡単に調理できたので、またチャレンジしたいです♪

調理を学べたほか食改さんとの会話も弾み、改めて食事の楽しさを感じました。

公立小松大学  
国際文化交流学部  
国際文化交流学科1年  
(左)大御悠瑠花さん  
(右)山越風紗さん



教室では、塩分を抑えてもダシを使うことでおいしく食べる方法や、野菜を上手にたくさん使うメニューなどを伝えています。食事に気をつけたいという人は多いと思いますが、なかなか実践できないもの。教室に参加して食生活を見直す機会にしませんか。

小松市食生活改善推進協議会  
会長 町出知子さん



特集

食

から始まる

けん 健

こう 幸

づくり



特集に関する問い合わせ いきいき健康課 ☎24・8161 長寿介護課 ☎24・8168

## 栄養バランス

食は命の源。バランスのとれた食事を1日3回しっかり食べましょう。

皆さんは、毎日3度の食事をおいしく、楽しく食べていますか？近年、高齢者や単独世帯、共働きの増加といった社会構造やライフスタイルの変化などにより、食を取り巻く環境は大きく変わってきています。今回は、健康で豊かな生活を送るために欠かせない「食」に関する取り組みを紹介いたします。

米

やパンなどの主食、魚や肉などの主菜、野菜などの副菜をバランス良く組み合わせ

て食べることは、健康を保つ上でとても大切です。

特に病気の予防などには、野菜の摂取が重要です。野菜は、糖尿病などの生活習慣病やがんの予防と関連が深いとされる抗酸化ビタミンや食物繊維といった栄養素を含み、成人で1日350グラム以上摂取することが推奨されています。しかし、石川県民の平均摂取量は316グラムと、3人に

野菜をもう1品増やしましょう



2人が野菜不足となっています。また、年をとるにつれ、食べる量が減ったり、あっさりしたものを好むようになったりするため、必要な栄養が十分に摂れない低栄養に陥りやすくなります。

特に、魚や肉、卵、大豆製品といったタンパク質が不足すると、免疫の低下や代謝異常を起こす原因となります。

## 食の大切さを伝える取り組み

### 中学生が献立作り

食について学ぶ新たな取り組みとして、芦城・丸内・松陽・御幸・南部中学校で「生徒と考える献立」を行いました。生徒が考えた献立の一つが、各学校の給食でオリジナルメニューとして出されました。

▶丸内中学校では「トマトからまる麻婆はるさめ」など、地元の食材をふんだんに使ったメニューが給食に並びました。



### 男性のための料理教室

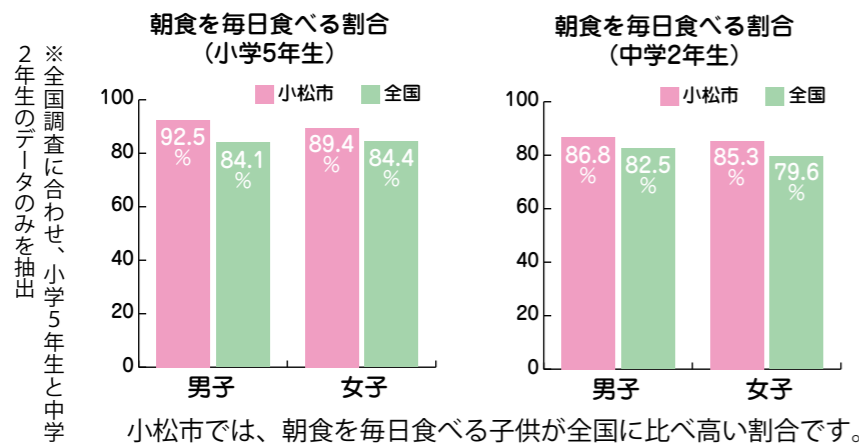
めざせ！  
厨房男子

男性を対象にした料理教室を開催。料理は手だけでなく、メニューを決めたり調理手順を考えたりと、頭もしっかり使います。趣味の一つに料理作りを楽しみませんか。

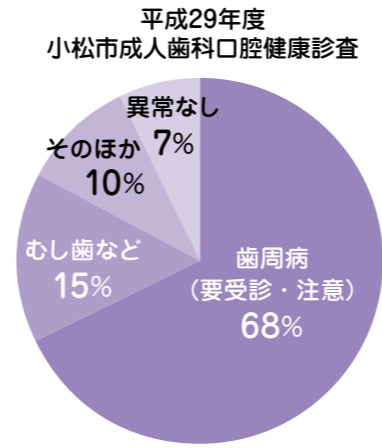


▲「来年も参加したい」という感想が多く寄せられます。





**朝ごはん**  
食事の中でも、1日の活動のエネルギーとなるのが朝食です。



**小** さいころはむし歯の予防、成人期はむし歯に加え歯周病の予防、高齢期は歯と口の機能を維持していくことが大切です。歯周病については、近年、糖尿病や循環器疾患と密接な関連性があると報告されています。また、よく噛むことで、唾液の分泌が促進されむし歯の予防になるほか、満腹中枢が刺激され食べ過ぎによる肥満の防止につながります。一口30回以上噛むことを目標に、小さいころからよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

**歯と口の健康**  
いつまでもおいしく食事をするための基本となるのが、歯や口などの口腔機能です。



朝食は、栄養バランスや生活リズムだけでなく、心の健康や学力、体力にも関係しています。しかし、忙しさのあまり食べられない日もあると思います。そんなときは、バナナやゆで卵など栄養価の高い食品に、牛乳や糖を抑えた野菜ジュースなどの飲み物を組み合わせてみてはいかがでしょうか。まずは、何かを食べることから始めて、いきいきとした1日をスタートしましょう。

**朝** ごはんは、寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整えます。市内の小学4年生と中学3年生を対象とした調査(平成29年度で、朝食を毎日食べる子供は約9割でした。しかし、20代では63%(平成27年度食に関する県民意識調査)と低い割合となっています。整ったリズムで1日を過ごすためにも、早寝、早起きを習慣づけ、余裕をもって朝ごはんを食べるようにしましょう。

成人の約7割が、歯周病の受診や注意が必要です。



いつまでも健康な歯を「8020運動」  
市では、80歳以上で自分の歯が20本以上残っている人を表彰しています。

養輪町のいきいきサロンでは、健脚体操だけでなく健口体操も取り入れています。簡単な口の運動なので、自宅でも取り組んでほしいと思います。



けんこう掲示板

予防先進のまちをめざして  
**はつらつ健幸推進大会**

とき 2月23日(土)13時30分~15時25分  
ところ 市民センター大ホール

○第1部 はつらつ健康講演「認知症予防~今わたしたちにできること~」  
時間 13時30分~  
講師 金沢医科大学病院 認知症センター副センター長 入谷敦さん



地域で「健康講座」を開催できます

町内や校下で、健康をテーマに講座を開きませんか。講師料は不要です。  
テーマ ①健康管理 ②ウォーキング ③食生活・栄養 ④休養・こころの健康 ⑤介護予防 ⑥認知症サポーター養成

申し込み ①~④いきいき健康課 ☎24・8161  
⑤⑥長寿介護課 ☎24・8168

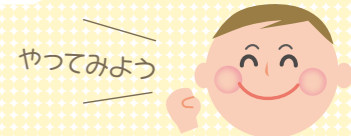


○第2部 はつらつ健康表彰  
時間 14時50分~  
内容 歯と口の健康週間標語、図画コンクール優秀作品表彰、介護予防8020表彰、はつらつ健康川柳表彰、健康づくり推進のまち表彰  
申し込み 2月15日(金)までにもしもしセンター ☎20・0404  
☎ 長寿介護課 ☎24・8168

平成29年度はつらつ健康川柳はつらつ健康大賞受賞作品  
誤嚥予防 おかめひよっこ 舌まわし

健口 けんくち 体操

飲み込みなどの口腔機能を良好に保つ体操です。



START 初めにストレッチを行います(各5回)  
①肩の上げ下げ  
②首を前後、左右にゆっくり倒す  
③首を大きく回す  
④深呼吸(鼻から吸って口をすぼめて吐く)

⑤ほっぺたの運動(各5回)  
口を閉じたまま、頬をふくらませたり緩めたりする

⑥唇の運動(各5回)  
○唇をしっかりと前に突き出す  
○突き出した唇を横に引く  
○上下の唇を互いに左右に引く  
○唇を引き締め、笑顔を作る

⑦噛み噛み運動(各5回)  
○カチカチと奥歯を噛み合わせる  
○口をゆっくり大きく開けて止め、ゆっくり閉じる  
※無理をしないでいきます

⑧舌の運動(各5回)  
○口を大きく開け、ゆっくり舌を出したりひっこめたりする  
○舌を左右に動かす  
○舌を鼻の方へ上げる  
○舌先を歯と唇の間に沿って左右に動かす(上下とも)

⑨嚥下運動(5回)  
口を閉じたまま、唾液を意識して飲み込む

⑩発声練習(各3回)  
大きな声でゆっくり確実に発音する  
「ば・び・ぶ・べ・ぼ」→「ら・ら・ら」「た・た・た」「か・か・か」→「あーあーあー」→「パンダのたからもの」

最後に ⑪頬を軽く指先でたたく  
⑫最後に、口をとがらせてゆっくり深呼吸(5回)