

令和3年度 霧島市食育推進事業



(令和3年4月～令和4年3月)

・食育イベントの開催

(1) 食育月間イベント (令和3年6月)

霧島市役所庁内において「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」をPRする庁内放送を行いました。

- (1) 霧島市役所庁内放送 (6月1日、10日、18日の15時) で「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」の周知を行いました。
- (2) 霧島市役所庁内に「食育月間」周知ポスターの掲示を行いました。
- (3) 霧島市広報誌 (6月号) で「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」、主食・主菜、副菜をそろえた食事についてPRしました。
- (4) FM きりしまで「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」の周知を行いました。
(放送日は、6月3日、4日)

(2) 食生活改善普及月間及び食育の日の周知 (令和3年9月)

9月は食生活改善普及運動月間にあたり、自らそして家族の食生活について考え、改善する機会としていただくために FM きりしまで「9月は食生活改善普及月間、毎月19日は食育の日」の周知を行いました。(放送日 9月2日、3日)

(3) 市民健康講座

(令和3年10月23日)

会場来場者 108人

「正しい睡眠と日々の健康サポート ～体内リズムの改善と健康維持について～」の講演会の開催に合わせて、食生活改善推進員と協働で、今年度の取組としている高血圧症及び減塩についての展示と来場者に対して「あなたの食塩量をチェック!」として、アンケートを実施しました。

【展示】



<食品中の食塩相当量>



<食品中の食塩相当量>



<食品中の食塩相当量>



<食塩摂取の1日の目標量>



<あなたの食塩量をチェック！>

<チェック表>

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
アゾの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/集	2~3回/週	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける	1日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ

<結果>

合計点	評価	推定食塩量	今回の結果	診断
0~8点	少なめ	8g未満	20人	引き続き減量を意識しましょう
9~13点	平均的	8~10g未満	18人	日頃からもう少し減塩を意識しましょう
14~19点	多め	10~12g未満	5人	食生活での減塩を工夫しましょう
20点以上	かなり多め	12g以上	1人	食生活を基本的に見直しましょう

・食に関する情報発信

新型コロナウイルス感染症のため計画していたイベントが中止となったため、食生活改善推進員、国分中央高等学校生と協働で減塩食レシピ集を作成しました。

あなたは食塩をとり過ぎていませんか？

健康のための食塩摂取の1日の目標量 (日本食塩摂取量調査2013-2016)
 男性…7.5g未満 女性…5.5g未満 高血圧の人…0.0g未満

減塩のポイント
 「減らす」「変える」「増やす」「みる」の語尾をとって、減塩する法則としているよ！

減らす

食塩の多い料理・食品を食べる回数や量を減らす

増やす

旨味・香ばさ・酸味・塩味のある食品の摂取を増やす
 食塩を排出する作用のある野菜や果物の摂取を増やす

変える

食品を変える
調理法を変える
食べ方を変える

みる

料理や食品の食塩量を見る
食べる前に味を見る
食事のナラシを見る
血圧値を見る

問い合わせ先 霧島市役所 保健福祉部 健康増進課
 TEL.0995-45-5111 http://www.city.kirishima.jp

霧島市食生活改善推進員連絡協議会

もくじ

- ① 減塩ハンバーガー
- ② 茹で豚のゴマだれ
- ③ フレーパーフライドポテト
- ④ チンジャロオロシ
- ⑤ ラタトゥイユ
- ⑥ 八種巻きの甘辛煮
- ⑦ うま味減塩 チキンステーキ
- ⑧ サバの生葉巻き
- ⑨ ヒーリング大玉肉詰め
- ⑩ 白身魚の寒野菜あんかけ
- ⑪ 鶏肉のゴマ焼き
- ⑫ 鮎のコンクリン煮
- ⑬ 鶏ムネの生葉蒸し
- ⑭ サバ缶のグラタン
- ⑮ 豚のソテーはちみつソース
- ⑯ ゴーヤとツナの白和え
- ⑰ ポークステーキの玉葱ソース
- ⑱ ねぎのエビマヨ

発行にあたって

私たち霧島市食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」の合言葉のもとに、食生活に対する正しい考え方や知識を普及することにより地域民の健康と福祉に貢献すること、食生活改善推進員連絡協議会及び会員の資質の向上することを目的に、様々な取り組みを行っております。

今年度は、新型コロナウイルス感染症のため、思い通りの活動することが出来ませんが、食塩のとりすぎによる高血圧や腎臓病などの病気のリスクを軽減し「きりしま式減塩する法則」を取り入れ、また、霧島市立国分中央高等学校生活化学科の生徒さんとの交流を通して、私達の減塩への取り組みの「はじめの一歩」としてのレシピを作成しました。

私達の取組はまだ「はじめの一歩」ですが、このレシピの料理が、皆様の食卓に上がり、より楽しく豊かな食生活に活用いただければ幸いです。

霧島市食生活改善推進員連絡協議会会長 川野 幹子
 (令和3年度)

① 減塩ハンバーガー (国分中央高等学校)

材料	分量 (4人分)
豆腐ハンバーグ	4個
パン	4個
レタス	1/4個
トマト	1個
マヨネーズ	適量

減塩「ヘルシーポイント」
 塩なしの手作り豆腐ハンバーグ使用！
 ハンバーグもナツメクを入れて塩なし。

間にチーズを挟んで美味しいハンバーグ！

豆腐ハンバーグ

材料	分量 (4人分)
練り豆腐	150g
プレーンヨーグルト	大さじ1.5
オリーブオイル	大さじ1
「塩」かき粉	200g
「塩」かき粉	大さじ2
「塩」かき粉	大さじ2
「塩」かき粉	大さじ1

① 準備：オープンで180℃に予熱しておく
 ② ボウルに練り豆腐をザルでしぼりながら入れ、プレーンヨーグルトとオリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。
 ③ ②をふるふるしながら入れ、お湯がなくなるまでよく混ぜ合わせる。
 ④ ③をフライパンで焼く。
 ⑤ ヨーグルトを敷いた天板のせ、ラップをして10～15分ほど休ませる。
 ⑥ ⑤を丸みを入れた型で切取り、180℃オープンで10～15分焼いて完成！

*霧島市ホームページからダウンロード出来ます

生活習慣を整えて 免疫力を高めよう!!

Q「免疫」ってなあに？

「免疫」とは、体に入ってきた病原体(ウイルスや細菌)などの異物を排除して体を守ってくれる人間に備わった機能のこと。

自然免疫

先天的に備わった免疫機能で、生活習慣などによって、働きが強まったり弱まったりする。

獲得免疫

特定の病気に感染することで、将来的に得られる免疫機能。一度獲得すると同じ病原体などが体内に侵入したとき速く反応する。

Q 免疫力を高める生活習慣改善のポイントとは？

1日3回栄養バランスのとれた食事と生活リズムが大事！

免疫力を上げる食材

免疫細胞を作る
 ・たんぱく質の多い食材(肉、魚、卵、大豆製品など)

免疫細胞を高める
 ・スロウコラーゲン・キャベツ・トマト・人参・納豆

体を温める
 ・ショウガ・ニンニク・とうがらし・こしょう など

おひさまの光を浴びて免疫力を高めよう！

おひさまの光を浴びて免疫力を高めよう！

おひさまの光を浴びて免疫力を高めよう！

よくかむと、免疫力UP!
 唾液には抗菌作用があり、唾液の分泌が多いと、病気になりにくくなるといわれています。

体温が1度下がると免疫力が30%低下するといわれています

早寝・早起・朝ご珍

- ・規則正しい時間に寝る、寝る
- ・朝ご珍を食べる
- ・朝日を浴びる

入浴や軽い筋トレで体温を上げる

- ・湯船に入ってリラックス
- ・軽い筋トレで筋力をつけて基礎代謝を上げる

ストレスとうまく付き合う

- ・楽しいことをイメージする
- ・笑う、笑顔をつくる
- ・オン、オフを切り替える など

疲れやストレス、気温差、睡眠不足、栄養不足などによって免疫力が落ちるとウイルスに対する抵抗力が低下し、症状が長引いたり、悪化したりするので、新型コロナウイルス感染症だけでなく、病気にかからない予防のための生活習慣を見直しましょう。

また、感染拡大予防のために「密閉、密集、密接の3つの密」を避け、「人と人の距離の確保」「こまめな手洗い」「うがい」「マスクの着用」を心がけましょう。

免疫力アップについて

