

# 実践しよう 生きる力を育む食育

## ～第4次伊勢原市食育推進計画がスタート～

心身ともに生涯健康で暮らしていくためには、食への知識と理解を深め、健全な食生活を送ることが大切です。それを実践する力を育むことを食育といいます。市では食育の総合的・計画的な推進に取り組むため、令和5～9年度の5年間を計画期間とする第4次伊勢原市食育推進計画を策定し、さまざまな取り組みを進めています。

「食で育み未来につなげる いのちとさずな」を基本理念に、未病の改善や健康寿命の延伸を目指すため、あらゆる世代に応じた従来の食育の取り組みを生かし、より効果的に課題に対応していきます。食育の取り組み健康づくり課 電話94-4616

## 計画に掲げる5つの食育目標

**目標1** 食育を通じて適正体重を維持しよう  
特定保健指導、低栄養防止事業など

**目標2** 若い世代も食への意識を高めよう  
思春期栄養改善事業、母親父親教室など

**目標3** 食育で生活習慣病の予防をめざそう  
未病対策事業、糖尿病性腎症重症化予防事業など

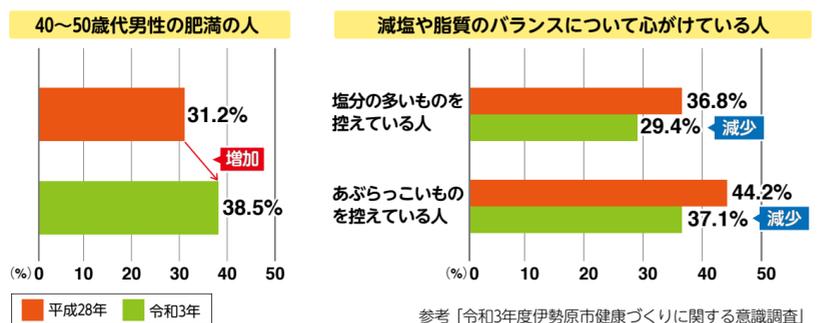
**目標4** 食をきっかけにコミュニケーションを深めよう  
クッキング保育、市ヘルスマイトによる食育講習会など

**目標5** 食と環境の調和を理解し感謝の心を育もう  
農業体験事業、総合的な学習の時間などでの食育の取り組み、食品ロス対策啓発活動など

市民一人ひとりの健康を支える食事

次世代につながる食を支える食育

第4次伊勢原市食育推進計画では、5つの食育目標のうち「食育を通じて適正体重を維持しよう」「食育で生活習慣病の予防をめざそう」の2つを重点目標としています。その背景には、市内40～50歳代男性の肥満(BMIが25以上)の人が増えていることや、健康のために減塩や脂質のバランスについて心がけている人が減少していることなどが挙げられます。自分の適正体重を知り、毎日の食生活を見直して、生活習慣病の予防を心がけましょう。



## 適正体重ってなんだろう

厚生労働省では、年齢によって目標とするBMIを示しており、BMIが25以上は「肥満」としています。BMIは次の計算式で求めることができますので、自分の体重が適正か確認してみましょう。

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$

(例)  $64\text{kg} \div 1.7\text{m} \div 1.7\text{m} = 22.1$

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

参考「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

## あぶらと塩分、気にしていますか

高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は食生活と深い関わりがあります。肥満を放置していると、これらの生活習慣病を

発症するリスクが高くなります。脂質の取りすぎに注意し、塩分の多い食品や料理を控えるなど、食事内容を見直してみましょう。

## 脂質を減らすために

脂肪を1kg消費するためには、7200kcalのエネルギーを減らす必要があるといわれており、1カ月で1kg減量するためには、1日約240kcalのエネルギーを減らすこととなります。脂質は他の栄養素と比べると高カロリーな

ため、摂取量を制限すると、全体的な摂取カロリーも減ります。一回の食事の中であぶらを使った料理が重ならないようにするなど、取りすぎに注意しましょう。

チャーハン + 唐揚げ + 野菜スープ → 白米 + 鶏の照り焼き + 野菜スープ

脂質 52.8g [カロリー 1065kcal] → 脂質 20.4g [カロリー 644kcal]

脂質 32.4g 減  
カロリー 421kcal 減

## 少しの工夫で塩分を減らそう

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、塩分の1日当たりの摂取目標量を食塩相当量として成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満と設定しています。しかし日

本人の平均摂取量は男性10.9g、女性9.3g\*と目標量よりも多い傾向です。日々の食事で減塩を意識するようにしましょう。  
\*令和元年度国民健康・栄養調査より

みそ汁を具だくさんにする → 汁が減って 約0.5g 減塩

ラーメンの汁を残すと 約2～5g 減塩

## 食事のバランスを見直そう

和食の基本として知られる「一汁三菜」は主食、汁物、主菜、副菜(2品)で構成されるため、栄養バランスを整えやすくなります。

まずは、主食、主菜、副菜が1食の中でそろっているかどうか見直してみましょう。

●バランスの悪い例

うどん + 太巻き [主食のみ]

かつ丼 [副菜なし]

●バランスの良い例

月見うどん(主食+主菜) + 煮物(副菜)

かつ丼(主食+主菜) + おひたし(副菜)

太巻きを煮物(副菜)にするとバランスがよくなります

おひたし(副菜)を加えるとバランスがよくなります

## 日本の食文化 和食 (WASHOKU)

日本の食文化は年中行事と密接に関わりまわった文化です。自然の恵みである「食」を分け合い、その時間を共にすることで家族や地域の絆を深めてきました。農林水産省によると、海外の日本食レストランの数は、17年前と比較し約7.8倍に増加しており、世界中から和食が注目

されています。また、2013年12月に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから10周年を迎えました。「自然を尊重する」という心に基づいた、日本人の食習慣である和食には次のような特徴やメリットがあります。

### 多様で新鮮な食材とその持ち味を活かす

四季折々の旬の食材を用いることに加え、ゆでる、煮るなど素材本来の味わいを引き立たせる調理技術や、さまざまな種類の包丁・鍋などの道具が発達しています。



### 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食事形式に加え、だしのうま味や発酵食品を上手に使う調理方法が、栄養バランスの取れた健康的な食生活につながります。



### 自然の美しさや季節の移ろいを表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、時季に合った調度品や器を利用したりすることで、季節感を楽しめます。



### 年中行事との密接な関わり

正月などの年中行事の際には、思いや願いが込められた料理を共に食べることで、家族や地域との絆を深めることができます。



世界中で注目される和食ですが、日本国内では食の西洋化や簡素化、多様化、家庭環境の変化などにより、存在感が薄れつつあります。

長い年月をかけて築かれてきた日本の伝統的な和食文化を、次世代へ継承していくため、普段の食事に和食を取り入れてみませんか。



## 食育料理コンテスト 応募総数1667点

地場産食材を使ったメニューを考えることで、若い世代に食への興味を深めてもらおうと、夏休みの課題として行っている料理コンテストです。小学生、中学生、高校生の3部門実施し、今年度は合計で1667点の応募がありました。それぞれ書類による審査を経て、12点が入賞しました。入賞作品はレシピ集を作成するほか、市ホームページ「健康・福祉」→「食育料理コンテスト」に掲載しています。ぜひご活用ください。

食育料理コンテスト

### 入賞メニューと受賞者 ※市長賞のみ掲載

**小学生の部(野菜を使った朝食にふさわしい一品料理)**

**「丸ごとトマトの具だくさんスープ」**  
犬飼 知果さん(成瀬小5年)

電子レンジ調理なので、火を使わずに簡単に作ることができます。

**中学生の部(栄養バランスを考えたお弁当)**

**「祖父と孫のおそろい弁当!」**  
岩崎 史乃さん(成瀬中2年)

噛むことや飲み込み力が弱くなってきた祖父が、同じメニューを食べられるように食材の切り方やとろみを工夫しました。

**高校生の部(栄養バランスを考えたお弁当)**

**「20歳の誕生日 兄への弁当」**  
落合 更紗さん(伊勢原高1年)

色鮮やかなサンドイッチのお弁当です。唐揚げや野菜を加えることで栄養バランスを考えました。