

# 食育 メール

三 条 市



## 日本一のまちから学ぶ 健康長寿の食の秘訣

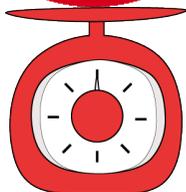
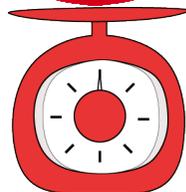
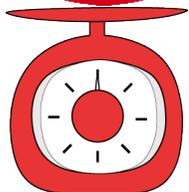
長寿日本一として知られる長野県は、平均寿命は男女とも1位に加え、日常生活動作が自立している期間も1位に輝いています。(平成22年介護保険の要介護度を活用)  
その理由の一つは食にあるとも言われています。健康長寿の食の秘訣を探ってみましょう。

### こんなものをたくさん食べています



#### 野菜を食べる量が 日本一

健康を維持するために必要な野菜の量は、成人で1日350gですが、現在の日本人の平均は男性297.0g、女性280.2gと不足気味です。その中で、長野県は男性379.4g、女性364.8gと、日本一野菜をたくさん食べています。(※)



#### 新潟県は？



新潟県も野菜の摂取量は上位に位置し、男性は全国第3位、女性は第5位です。しかしながら、男性333g、女性308gと一日に必要な量にはやや足りていません。(※)



#### 野菜をしっかり食べるには

●家庭では  
1食に野菜の  
おかずを2品



●コンビニでは  
サラダやおひたし  
をプラス



●外食では  
定食や野菜たっぷり  
メニューを選択



#### 味噌の生産量・消費量 日本一

長野県は味噌を作る業者も多く、生産量、消費量ともに日本一です。(総務省家計調査から)発酵食品である味噌を若いときから食べていることが、長寿の秘訣のひとつという専門家もいます。



発酵食品の  
魅力はこちら

# 郷土料理をのぞいてみました

長寿日本一の長野に伝わる郷土食とは？その一部をご紹介します。（紹介：長野県）

## ナスのおやき



## 塩いか



食事としてもおやつとしても親しまれる「おやき」

小麦粉やそば粉などを水で溶いて練り、薄くのばした皮で、野菜や山菜、小豆などで作ったあんを包み蒸したり焼いたりしたものです。夏野菜のナスも具材として定番で、小さく切って味噌などで味つけたものを包む作り方と、丸ナスを輪切りにし、間に味噌をはさみ、それをまるごと包む作り方があります。

ココに注目

伝統的なおやつにも  
野菜がたっぷり！

野菜を使った  
おやつはこちら



スルメイカの塩蔵食品で、冷蔵、冷凍ができなかった昔から保存食として活用され、海のない長野県各地で食べられています。長野県内のスーパーなどで販売されていて、生イカと異なる食感や味は今でも親しまれています。塩抜きし、きゅうりや糸寒天などと和え物にしたり、天ぷらにしたりするそうです。

ココに注目

保存食を  
上手に活用

乾物の上手な  
使い方はこちら



## 減塩に取り組んでいます

長寿として知られる長野県ですが、脳血管疾患による死亡率は全国でも高い方です。長野県は食塩摂取量が全国第2位（※）と多く、これが原因のひとつと考えられ、減塩の取組が進められています。

新潟県も全国12位（※）と平均より高く、「[にいがた減塩ルネサンス](#)」に取り組んでいますね。

### 夏野菜の漬物が豊富な時期 食べ方に気をつけよう

1日の望ましい量（上限）

食べすぎないために



きゅうり漬なら  
4～5切

●「ごはん」と漬物」だけにせず、  
他のおかずも一緒に食べる

●お皿に盛り分け量を決めて食べる

※厚生労働省 平成24年国民健康・栄養調査（都道府県の状況）

## 旬の食材紹介

## 7月は ナス

新潟県はナスの出荷量も消費量も全国的に多い県です。三条では、露地栽培の他に、主に大島地区でハウス栽培され出荷量は県の調査で209tになります。県内では一番早い時期に出荷が始まります。

ナスは高温でよく育つため、夏のハウスの中での作業は過酷です。日中は気温40度を超え、湿度もかなり高くなります。



ハウスで栽培された三条のナスは、アクが少ないことが特徴です。実がなり始めてから収穫までの時間が短く、アクが溜まらないうちに出荷できるためです。こうしたナスはアク抜きも必要ありません。

体を冷やしてくれる働きもあるナスをたくさん食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう。

### 三条市食育の3つの目標（第2次食育推進計画）

1 バランスのとれた朝食習慣の定着

2 米飯を主食とした日本食の実践

3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5511（内線 242）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp