

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

家族や友人と一緒に食べよう

少しずつ、以前と同じようにおしゃべりしながら食事を共にすることができる日常が戻ってきましたね。家族や友人と一緒に食べる食事は、顔を合わせて会話ができ、おいしさも共有できて楽しいものです。今月は「共食」の大切さについて紹介します。

共食とは

家族や友人と一緒に食卓を囲み、食事をするを「共食（きょうしょく）」といいます。共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます。

共食をするとどんないいことがあるの？

自分が健康だと感じていることと関係している

共食が多い人は、そうでない人と比べて自分が健康だと感じています。

健康な食生活と関係している

共食が多い人は、そうでない人と比べて野菜や果物といった健康的な食品の摂取量が多いです。

規則正しい食生活と関係している

共食が多い人は、そうでない人と比べて、食事の時間が規則正しく、朝食欠食が少ないです。

生活リズムと関係している

共食が多い人は、そうでない人と比べて起床時間や就寝時間が早いです。

食育推進に資するエビデンス（根拠）に基づく情報発信のため、農林水産省作成資料を引用しています。



イベントに参加する

あさイチごはん

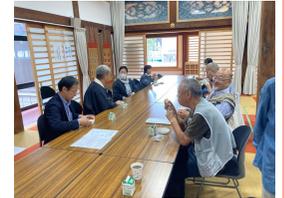
二・七の定期露店市に合わせて、朝ごはんを提供。地域のボランティアさんと気軽に話ができることも人気のポイント。

場所：ステージえんがわ
日時：二・七の市開催日（2と7がつく日）
7時～9時（売り切れ終了）



寺院での行事

三条別院では、「朝の人生講座」等の行事に合わせて共食できる場を設定。



健康的な食事を食べに行く

スマートミールの認証店



おいしく、からだに良い食事が食べられる。認証店は、市内14店舗あり、左のステッカーが目印。



↑スマートミールの店舗一覧

こっそり減塩作戦の協力店

ラーメンスープや定食等について汁物を要望に応じて薄味にしてくれる。ぜひ店舗にお声掛けを。



こっそり減塩作戦の店舗一覧↑

集いの場で食事をする

定期的開催される集いの場での共食は、**低栄養の予防**にもつながります。**仕出し弁当を頼んだり、持ち寄った食材で具沢山汁を作るなど**、気軽に共食できるといいですね。

必要に応じて、地域の食生活改善推進委員が協力します!!



気を付けたい 高齢者のフレイル

孤食による食欲低下や外出機会の減少をきっかけに、フレイルの状態を引き起こすおそれがあります。共食を楽しむために、外出や交流することがフレイル予防につながります。



フレイル予防の三本柱



栄養

運動

社会参加

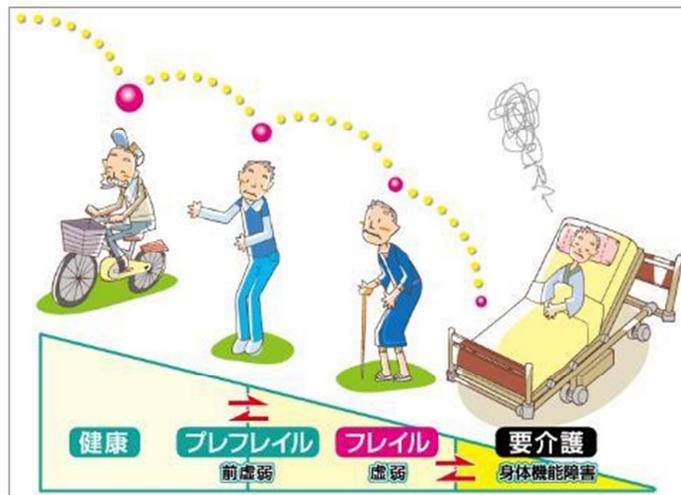
- ・良質なたんぱく質をとる
- ・バランスよく食べる
- ・かむ力を維持する

- ・趣味活動・ボランティアで外出する
- ・地域活動に参加する
- ・家族以外ともおしゃべりする

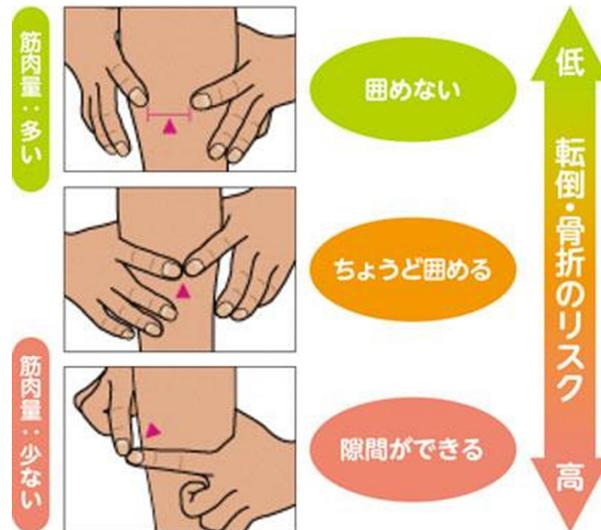
- ・階段を使う
- ・こまめに動く
- ・筋トレをする

フレイルとは

健康と身体機能障がいの中で、心身の活力が低下した状態をいいます。適切な介入により改善が可能であることが特徴です。フレイルの原因の一つが筋肉の衰えですので、自分の筋肉の状態を知ることが大切です。また、予防には、栄養、運動、社会参加の3つの柱が大事です。



(出典：東京大学高齢社会総合研究機構)



指輪つかテストで、筋肉量をチェックしてみましょう。



旬の食材紹介

2月は“さつまいも”

ホクホクとした食感、優しい甘み、さつまいものおいしい季節です。さつまいもは、収穫したてよりも貯蔵したものが味が濃く、甘みも強くなります。三条の下田地区は、さつまいもの産地！「越紅(こしのくれない)」というブランドで、出荷・販売され人気があります。

さつまいもは、食物繊維の他にビタミンB₁、C、E、カリウムなども豊富です。特にビタミンCは、さつまいも1本でりんご1個の約4倍も含まれています。



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

我が家の朝はごはん食が基本です。みそ汁はできるだけ具だくさんにし、夕食にも食べられる量を作ります。ワカメやうずぎり高野豆腐、スライス乾燥しいたけなどの乾物はかさ増しに重宝します。ごはんのみそ汁があれば、ひとまず安心。朝のたんぱく質も欠かせません。食事をしながらのんびりおしゃべりすると、元気な気持ちで1日がスタートできると感じます。

食育の視点の主要施策

(第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進 (ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 2 減塩の推進 (子どもの頃から適塩に慣れよう)
- 3 共食の推進 (一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 4 和食文化の伝承 (和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

まずは 1g塩 を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	女性	血圧の高い方や治療中の方
7.5g	6.5g	6g
未満	未満	未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

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