

## 「食」から発信、地域の健康づくり

市四課栄養士会（障害福祉課・健康課・保育課・学務課）では、食を通して、市民の皆さんの健康づくりのお手伝いに取り組んでいます。詳しくは健康課☎477・0022へ。

### 「朝食の欠食（食事を抜くこと）をなくそう」

朝食を食べることで、寝ている間に低下した体温を上昇させ、体が活動の準備を整えていきます。朝食を抜くと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。また、朝食以外の食事量が増え、食べ過ぎたり、吸収率が上昇して肥満につながったりすることもあります。「平成24年東京都民の健康・栄養状況調査」では、「男性は16.8%、女性は12.3%の方が朝食を食べていない」という結果が出ています。また、健康課が子育て中の方へ行った朝食に関するアンケートの結果では、94%の方が「毎日」もしくは「ほぼ毎日」朝食を食べていますが、主食・主菜・副菜の順で食べている割合は減っています（図1参照）。どのような食品であっても、1つの食品で全ての栄養素を充足することはできません。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするのが大切です（図2参照）。

図1 24年度 健康課離乳食教室・幼児食教室での調査結果

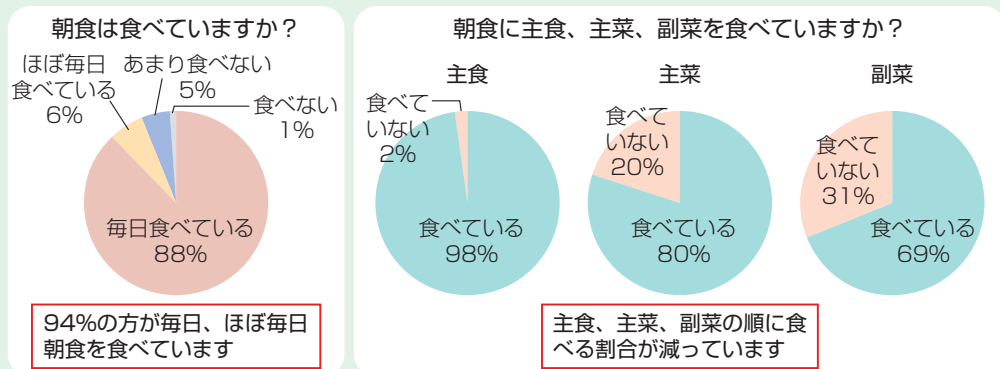
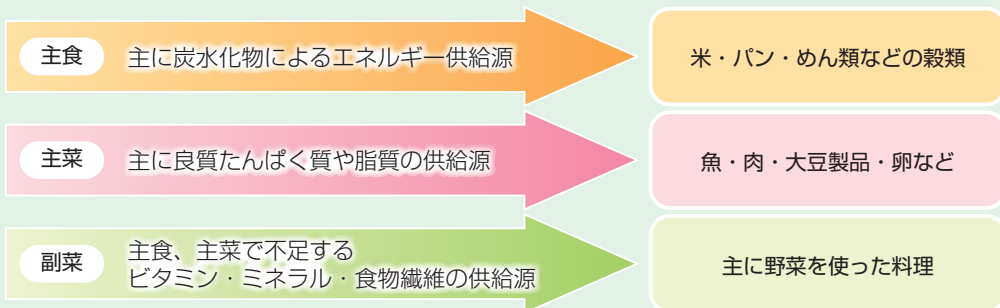


図2 主食・主菜・副菜の説明図



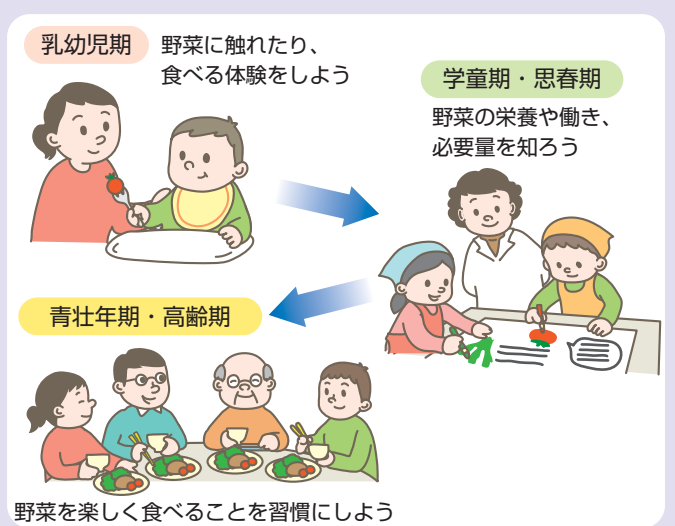
### 「野菜をもっと食べよう」

健康のためには、「大人は1日に350g以上、野菜を食べることが望ましい」と言われています。例えば、ほうれん草のおひたし小鉢1皿(70g)として、いろいろな野菜、料理を組み合わせ、1日に5皿以上の野菜を食べるように意識してみてください。

四課栄養士会では、生涯にわたる健康づくりの目標として「野菜をたっぷり食べよう！」を掲げています（図3）。乳幼児期に野菜に親しむことから始め、青壮年期・高齢期では、野菜を楽しく食べる習慣づくりができるよう、さまざまな事業や機会を通して市民の皆さんに働き掛けをしています。

糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病の予防のためには、野菜から食べる習慣を身に付けていきましょう。

図3 野菜をたっぷり食べよう！説明図



### つくってみよう！お手軽「東くるめの野菜レシピ」

四課栄養士会では、忙しい朝にも簡単に作ることができる「東くるめの野菜レシピ」を発行しています。10月上旬から健康課（わくわく健康プラザ）・保育課（市役所2階）・学務課（同6階）の窓口や市内の庭先販売農家などで配布をしています。同レシピのPart8は、「野菜を使った主食」がテーマになっています。ぜひご活用ください。



「東くるめの野菜レシピ」表紙

### 「共食」～誰かと一緒に食卓を囲もう～

家族や友人と食事をとることを「食」を「共」にすると書いて共食（きょうしょく）と言います。共食をすることで、食の幅が広がったり、食事のマナーが身に付いたり、おいしく、楽しく食べることができます。

しかし、時代の変化とともに、家族みんなで食事をする機会が少なくなり、どの世代も独りで食事をするのが多くなっているのが現状です。独りで食事をする機会の多い子どもは、心や体の不調を訴える割合が多いと言われています。中学生・高校生になっても、できるだけ家族と一緒に食事をとることを心掛けましょう。また、高齢者も独りで食事では食欲が出なかったり、内容や味が偏ったり、食事を抜いてしまうことにつながりがちです。友人と一緒に食事をしたり、地域での食事会など、誰かと一緒に食卓を囲むようにしてみませんか。

## 26年度の功労者を表彰します

市では、毎年10月1日の市制施行記念日に、市の公益の増進に貢献し、市民の生活と文化の向上に特に功労のあつた方を表彰します。

今年も10月1日（水）午前10時から、生涯学習センターで表彰式典を行います（手話通訳有り）。表彰される方は次の通りです（五十音順、敬称略）。

●産業功労者 大山賢司、加藤洋一、野島作、三沢健二、三沢美枝子

●技能功労者 小川正男、小松崎徳松、佐野史朗、田中和彰

●保健衛生功労者 岡野良、北村晃、熊野雄一、高橋雅明、福山中

●社会福祉功労者 荻野寛、菅沼法子、鈴木敬子、元倉康子

●防災功労者 伊藤賢一、矢口雅也

●行政功労者 及川友子、川村匡由、細川

●市民体育功労者 新一郎、伊藤貴美夫、大嶋吉子、櫻井伸太郎、柴まり子、鈴木正夫、眞庭喜男、廣田喜代嗣

●文化功労者 荒本雅子、歌謡孔雀雲、モハラフラ、安尾治子

●特別榮譽スポーツ功労者 木暮花

●自治功労者 井上敬博

●善行者 高木啓行、築田吉二、西美里会、ヘアーデザインソレイユ

●社会教育功労者 濱田政信

●雅代 河本正宣、小林政廣、新出正治、藤山彰司、前原忠雄

●納税功労者 神津知男、小町悦子



昨年度の表彰式典の様子

### 《今号の主な内容》

- ・27年度税制改正の主な内容をお知らせします
- ・第44回市民文化祭を10月18日（土）から開催
- ・子ども・子育て支援新制度
- ・第29回ファミリーリースポーツフェスティバルを開催

2面  
5面  
7面  
10面