

6月は食育月間です

# 食 べる力を 育む

私たちの暮らしに欠かせない食事。バランスよく食事をとることは、子どもはもちろん、大人になっても重要です。

今回の特集では、初めに「子ども」、次のページは「シニア」に焦点をあて、それぞれの世代に必要な「食」についての知識を紹介します。単に「食べる」だけでなく、「自分の体のことを考えて食べる」力を一緒に身につけていきましょう。

## もの食

過度のダイエットや偏食は成長の大きな妨げに通じて、食の大切さを改めて考えてみませんか？



### 安心・安全な給食を

鶴ヶ島で給食が始まったのが昭和35年。今では当たり前となった美味しくて、栄養満点の給食ですが、その裏には多くの支えがあります。

現在学校給食センターでは、毎日約5800人分の給食を作っています。安心・安全な給食を届けることを第一に考え、納品された食材は目でチェック。異物や虫などを調理員全員で確認します。

### いつまでも給食を見本に

大人になれば食事は自分で考えなければなりません。栄養士たちは「大人になっても



### 栄養満点の給食に習う！

## 家庭で実践出来る献立の3つのポイント

#### ①3品以上そろえましょう

給食では栄養面を考え、主食と牛乳の他に、3品以上のおかずなどを用意しています。単品より多品の方が栄養バランスがよくなります。

#### ②魚や肉は片手、野菜は両手に、のる量で

給食では、野菜は魚や肉などの2倍の量を目安にしています。

#### ③様々な調理方法を使いましょう

煮物、蒸し物(レンジも可)、焼き物など、調理方法も工夫してみましょう。

給食を思い出し、栄養バランスの良い食事を自分で考えられるように「と」思いを込めて、献立を考え、調理をしています。

栄養士さんに聞いてみた!  
家で簡単! 栄養満点レシピ!

～オクラと豚肉のおろし和え～

材料(4人分)

しゃぶしゃぶ用豚肉…100g  
大根おろし……………200g  
オクラ(輪切り)……………6本  
ポン酢……………適量

ビタミンとミネラルがたっぷり。  
夏バテ予防にも!



作り方

- ①耐熱容器に大根おろし、豚肉、オクラを入れて混ぜる。ラップをし、レンジ強で2分加熱する(豚肉に赤みがある場合は再加熱する)
- ②熱いうちにポン酢をかけて混ぜたらできあがり

これからもしっかり給食を  
食べて、大きく育ってね!



給食に学ぶ  
～子ども

子どもたちの食事は将来への大きな架け橋。  
なってしまいます。学校給食を



地産地消の学校給食

地元で採れる新鮮な農産物を、その土地で食べることを「地産地消」といいます。「安心で新鮮な地元の野菜をもっと子どもたちに食べてもらいたい」という思いから、市では、JAいるま野や市茶業協会と協力し、地元野菜や茶葉を積極的に取り入れていきます。5月はきゅうりとトマト、6月から9月まではじゃがいも、玉ねぎ、冬には大根など、季節に応じて旬の野菜を、直接地元農家の方が届けてくれます。地元で採れた野菜は市場の野菜と比べて、とても新

私たちが心をこめて作った野菜  
たくさん食べてね!

農家の  
内野さん



農家の  
吉澤さん



鮮です。  
また市の代表する特産品「狭山茶」を使った、カップケーキ「鶴茶ん」は子どもたちに大人気! 「あの味をもう一度食べたい!」と成人式に出されたこともあるそうです。

食を  
通じた



健康  
づくり



# シニア世代の食

2つのポイント

- ① 低栄養に注意      ② 友=共に食べる

低栄養状態になると、痩せて、体の免疫力が低下し、病

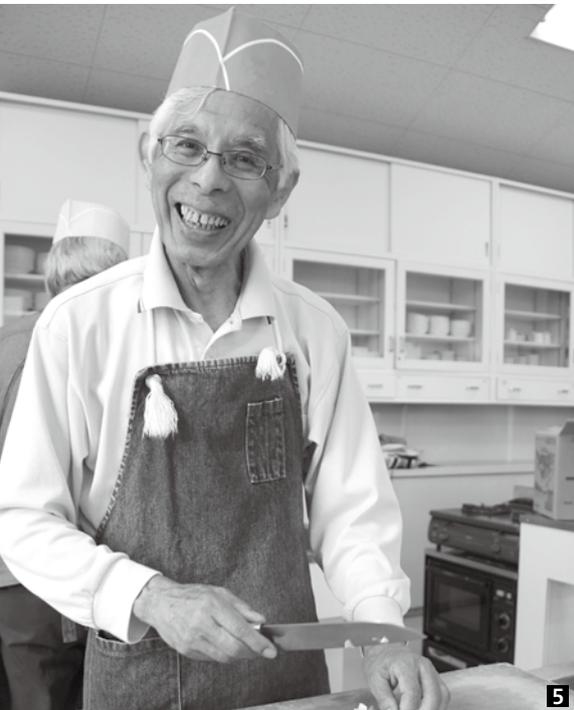
## 老化が進む？

肉は食べずに、野菜だけ」などの思い込みが食生活を偏らせ、気づかないうちにあなたも低栄養に陥っているかもしれません。

## 栄養が足りない？

食べ物が豊富な時代に「低栄養＝栄養不足」なんてありえない！と思うかもしれませんが、シニア（中高年）からは、メタボよりも低栄養に注意が必要です。加齢により基礎代謝が落ちて、少食になったり、噛む力や消化する力が低下するなど低栄養状態になる可能性があるからです。「お





23 「ここほっと」  
145 料理サークル「二季会」

# 食を楽しむ

気になりやすくなったり、筋力が弱まって転倒し、骨折しやすくなります。さらに、血管がもろくなり、老化が進むと言われています。そうしたことが、寝たきりや閉じこもり、食事の支度が面倒になるなどの原因となり、さらに老化を早める悪循環になりかねません。

## 「食」は生きる力の源 今からできること

まずは、ご家族や友人と会話をしながら食事を楽しんでみませんか。一緒に食べることで、心の交流やつながりが増え、「健康度」が高まると言われています。誰かと一緒に食べると、いつもよりたく

さん食べられたり、食事がより美味しく感じられたりすることがあります。食事は単に、空腹を満たし、栄養を摂取するだけでなく、人と人を結ぶ大切な役割を担っています。

## 「食」でつながる

つるがしま中央交流センター「くれよん」内にあるコミュニティレストラン「ここほっと」では、シニア世代をはじめとする地域の人たちが集い、食事やお茶を楽しんでいる姿が見られます。講座が終わった後に皆でご飯を食べたり、一人で来た者同士がここで出会い、自然と一緒にランチを食べるようにするなど、食を通して交流も生まれてい

ます。

## 楽しみ方は色々

市民センターなどでは、料理サークルも多数活動しています。「月に1回ですが、仲間と一緒に作って食べるのが楽しいです。ときには味が薄かったりすることもありますが(笑)、自分たちで作ったご飯はいつも美味しい! 20年以上在籍し、80歳を超えるメンバーもいますが、変わらず元気でよく食べますよ」と楽しい声が続きました。

毎日の生活に欠くことのできない食事。自分の体とライフスタイルに合った食事の楽しみ方を見つけ、心と体の健康長寿を目指しましょう。



## 低栄養を防ぐ3つのポイント

1日3食を基本に、バランス良く食べる

- 1 主食におかずを添えて、1日10品目(肉・魚・卵・牛乳・大豆・海藻・いも・果物・油・野菜)を目標に食べましょう
- 2 レトルトや冷凍食品、お惣菜を上手に活用しましょう
- 3 ゆっくりよく噛んで食べましょう。高齢者に多い誤飲を防ぎ、栄養の吸収率もアップします

## シニア世代の食育講座～今なぜ低栄養が問題なの?～

日 6月21日(金) 13時30分～15時30分

場 つるがしま中央交流センター「くれよん」

講 宮城重二さん(女子栄養大学名誉教授)

内容 30年以上にわたる故郷沖縄の健康長寿研究に基づいた講話と茶話会

料 200円(飲み物・お菓子代)

定 60人(申込順)

申 6月3日(月)から健康増進課へ



## 食育フェア(展示)～シニア世代の食生活～

日 6月3日(月)～18日(火)

場 市役所ロビー

※ 6月10日(月)は、市食生活改善推進員協議会による食生活のワンポイントアドバイスや手洗い体験あり(9時～14時)

「埼玉県コバトン健康メニュー」で作ってみよう  
県が各市町村食生活改善推進員協議会とメニューを開発。一食あたりの食塩相当量が3g未満、野菜使用量が120g以上の献立を県ホームページで紹介しています。ぜひ、ご利用ください。

鶴ヶ島のレシビも  
あります

