

Part1

どうやったら食べられる？

分かってはいるけど、野菜をなかなか食べられていないのが現実。市民5人が、野菜を食べられない事情や食べるためのアイデアを話し合いました。

理解はしつつも時間に余裕なし

二宮 私が単身赴任をしていた時は、いつも外食でした。そのせいか体調を崩した経験もあります。

八木 私も今一人暮らしですが、料理が得意でないのもあって、忙しいと外食に頼りがちですね。

石本 できるだけ野菜を取らないといけないと分かっているけど、根菜類を煮るなど、時間のかかる料理は仕事をして

いると難しいのが現状。平日は、種類もキャベツやキュウリ、トマトなど、さっと切っ

小田 頭で分かっているけど現実にはなかなか。ナスやピーマンなども、食卓にあまり出せていません。子どもたちは給食で野菜を食べてくれているので、家ではまあいいかと甘えてしまっています。

石本 保育園では、友達の存在や先生の励ましもあって、子どもたちは何でもおいしそうに食べていますよ。野菜はミートソースの具材にするなど、工夫して食べやすくしているのがいいのかも。

八木 そういう意味では大学の学食は助かっていますね。油断すると好きなメニューを選びがちですが、意識して野菜の小鉢を

時間がかかる料理は難しいのが現状です

取るようにして、日によつては夕食も学食で済ませていきます。

瀬戸口 なるほど。給食や学食のない親世代の方が、野菜は不足しているかもしれませんね。

具だくさんな鍋やみそ汁は強い味方

石本 仕事から帰ってきてやる時間や体力はないので、私は買い物したその日にゆでて小分けにして冷凍したり、日曜日に作り置きしたりしています。

小田 それすらもなかなか追いつかないのが実情ですが、うちは家族の人数が多いので、まとまった量を作るのみそ汁を具だくさんにしていきますね。エノキやモヤシは安いので重宝しています。

二宮 いいですね。寒くなるこれからは鍋もいい方法ですよ。

朝食に買い物などできることから

八木 鍋は寒くなってきたら自分で作るという気にはなりません。そう考えると夏よりはこれからの季節の方が野菜は取りやすいかもしれません。

瀬戸口 みそ汁や鍋はいいと思います！ みそ汁だと、例えばジャガ芋のみそ汁は具だくさんですが、実は芋類は野菜ではないんです。葉物や大根、ニンジンなどできるだけいろいろな野菜を使うよう気をつけたいですね。

大切にしたい「食べる楽しさ」

二宮 私はできるだけだけドレッシングを使わず、生の野菜をおいしく感じることでたくさん野菜を楽しく食べ続けたいですね。

八木 これからは朝食を工夫したいと思います。みそ汁など、一つのメニューにできるだけたくさん野菜を入れたいです。それに、レンジで温めたら簡単に蒸し野菜ができる容器を母親にもらったので、活用します。

石本 子どもには、バスタやピザの具に野菜をいっぱい使って、無理なく楽しく食べられるようにするといいですね。苦手の野菜を食べたらご褒美シールを貼るようになると、ゲーム感覚で楽しめるかもしれません。

小田 私はいつも同じ野菜を買ってしまいがちなので、ゴボウやカボチャなど普段買わない野菜を買うように意識したいです。そして、野菜が苦手な主人の弁当に、できるだけいっぱい野菜を入れたい。主人にもご褒美シール制度を導入しようかしら？

特集1

目標は1人1日350グラム！

野菜を食べてよう

外食はもちろん、手軽に食べられる調理済みの食品が増えている昨今ですが、実は野菜の摂取量が不足していることをご存じですか？ 野菜が不足すると、生活習慣病になる心配が高まり、高齢化もあいまって医療費の増加にもつながります。長く健康に暮らしていくために、どうすれば野菜を上手に食べられるのか、その方法を探りました。

【問】医療費と健康のことは国保年金課☎21-1745、地産地消のことは農政企画課☎21-1785、レシピのことは健康支援課☎29-5286

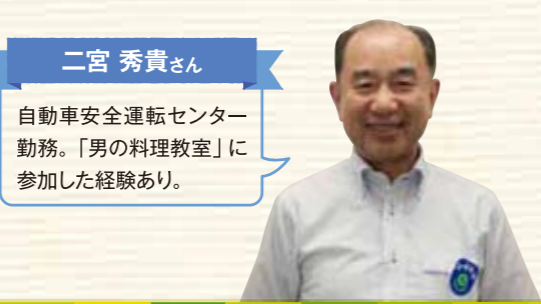


瀬戸口 目標の1日350グラムの野菜を毎日取らないといけないと考え、逆にと考えています。不足していると感じた時は、例えば鍋をして、不足していた量を2〜3日の期間でまとめて取るなど柔軟に考えてもよいと思います。

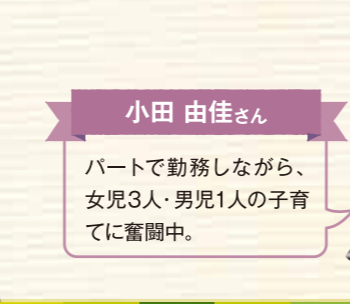
石本 食べ方も工夫できますね。キュウリも生より酢の物などの方が量を食べられますし、日持ちもします。



瀬戸口 みつ子さん
食生活改善推進協議会会長。食を通じた健康づくりに取り組んでいる。



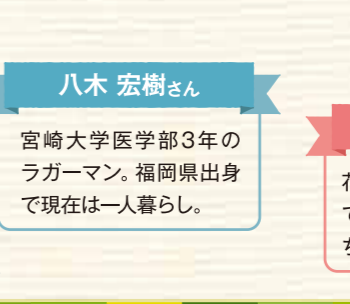
二宮 秀貴さん
自動車安全運転センター勤務。「男の料理教室」に参加した経験あり。



小田 由佳さん
パートで勤務しながら、女兒3人・男児1人の子育てに奮闘中。



八木 宏樹さん
宮崎大学医学部3年のラグーマン。福岡県出身で現在は一人暮らし。



石本 由美子さん
花ヶ島北保育園園長として生後8週からの子どもたちの世話をしている。

DATA

なぜ1日350グラムの野菜が必要？

350グラムは、野菜に含まれるビタミンCや食物繊維などの栄養素が体の中で十分に働くために1日に必要な量。野菜を使った1皿70グラムの小鉢を5皿食べる計算です。

1皿70gの小鉢(例)



ほうれん草のおひたし 1/3束



かぼちゃの煮物 1口大3切れ

DATA

宮崎どれの野菜は、太陽の恵みいっぱい

宮崎県は、冬場の日射量が全国トップクラス。キュウリなどに代表される全国有数の野菜の産地でもあります。

近年、日射量が多いと野菜のビタミンCやβカロテンが増える傾向にあることが分

かってきています。全国平均と比較してビタミンCが多く含まれていることが確認されたピーマンやゴーヤーは、「みやざきビタミンピーマン」や「みやざきビタミンゴーヤー」という名称で、全国に届けられています。栄養価が高い宮崎の野菜をたくさん食べましょう。

DATA

どれくらい野菜が不足しているの？

宮崎県の野菜摂取量は、男女共に全国平均を下回っています。特に男性は推奨摂取量350gの7割程度と不足が目立っています。

【資料：平成24年国民健康・栄養調査結果の概要】



外食もより健康的に!

「伝えたい健やかおとなメニュー」

宮崎市では、市内の飲食店で健康増進が期待できるメニューを「伝えたい健やかおとなメニュー」に認定し、マップに掲載しています。現在認定している飲食店は19か所あり、野菜不足改善に役立つ「てげやさいメニュー」と、低カロリー・低塩分の「てげへるメニュー」の、合わせて33種類のメニューがあります。外食の際に、ぜひ利用してみてください。



てげやさいメニュー:豆乳ちゃんぽん/元氣堂(宮崎市田吉)

●てげやさいメニュー

野菜不足改善が期待できるメニュー

条件 ・1食または単品1皿の野菜が120g以上

●てげへるメニュー

低カロリー・低塩分メニュー

条件 ・総エネルギーが600kcal未満
・塩分3g以下 ・野菜使用量120g以上

※1食で全ての条件を満たすもの

各協力店で、「てげやさいメニュー」「てげへるメニュー」を注文するとシールを1枚もらえます。3枚集めて応募すると素敵なプレゼントが当たります!

詳しくはこちら



応援レシピ3



※写真はイメージです。

千切り大根入りお好み焼き

宮崎名物の千切り大根を使った、手軽で簡単なレシピです。

材料(2枚分)

お好み焼き粉	1/2カップ	油	大さじ1
卵	1/2個	お好み焼きソース	大さじ2
水	75ml	マヨネーズ	大さじ2
千切り大根	15g		
キャベツ	70g		
豚肉	60g	かつお節	少々
お好みの魚介類	40g	青のり	少々
(エビ・イカなど)		オクラ(またはネギ)	2本

- 下準備
- ★千切り大根は水で戻してよく水気を切り、2cm長に切っておく。
 - ★キャベツは洗って千切りまたは粗みじん切りにしておく。
 - ★オクラはさっとゆでて半分に切る(お好みでネギでも可)。

- 1 ボウルにお好み焼き粉、卵、水を入れて混ぜる。
- 2 1 に、千切り大根、キャベツ、エビ、イカなどのお好みの具材を加え混ぜる。
- 3 ホットプレート(またはフライパン)を熱して油をひき、生地を丸く流し入れ、上に豚肉をのせる。3~4分して焼き色がついたらフライ返しでひっくり返して裏を4~5分焼く。
- 4 焼けたら平皿に移し、お好み焼きソース、マヨネーズを塗り、かつお節、青のりを振り、半分に切ったオクラを飾る。

Part2

「野菜をもう1皿!」応援レシピ

時間がない中で効率よく、楽しみながら野菜を食べるためのスペシャルレシピを紹介します。目指せ1日350グラム!

応援レシピ2



※写真はイメージです。

キュウリとささみの梅おかか和え

キュウリはたたくと味がよくなじみます。

材料(2人分)

キュウリ	1本半	☆かつお節	2.5g
ささみ	1本	(小パック1袋)	
梅干し	大1個	☆酒	小さじ1
塩	適宜	☆みりん	小さじ1

- 1 鍋に湯を沸かし、塩少々と筋を取ったささみを入れる。再度沸騰したら火を止めて蓋をして8分程おき、ささみを取り出して粗熱が取れたらほぐしておく。
- 2 キュウリはヘタを切り、一つまみの塩をふってまな板の上で転がし、水で洗い水気を拭き取る。ビニール袋に入れすりこ木でたたき、割れ目が出来たら食べやすい大きさに手で割りほぐす。
- 3 梅干しは種を取り、包丁でたたいてペースト状にし、ボウルに入れ☆印の材料全てを加え混ぜ合わせる。
- 4 3 にささみとキュウリを加えよく和え、器に盛る。

応援レシピ1



※写真はイメージです。

野菜たっぷりミルクスープ

体がほかほか温まる、これからの季節にぴったりの一品です。

材料(2人分)

カボチャ	40g	油	小さじ1
玉ネギ	40g	牛乳	100cc
シメジ	12g	コンソメ	1/2個
キャベツ	30g	こしょう	適宜
ズッキーニ	30g	水	150cc
ベーコン	15g	合わせみそ	大さじ1/2

- 1 カボチャは皮を付けたまま拍子木切り。玉ネギとキャベツは1.5cmの角切り。シメジは根を切ってほぐし、ズッキーニは半月切りまたはいちょう切りにする。ベーコンは太めの千切りにする。
- 2 鍋に、油を熱し玉ネギとベーコンを入れて炒める。水とコンソメを加え、他の材料も入れて煮る。
- 3 材料が柔らかくなったら牛乳を加え、温まったら火を止めて、みそを入れる。最後にこしょうで味を整え、お好みでパセリのみじん切りを散らす。

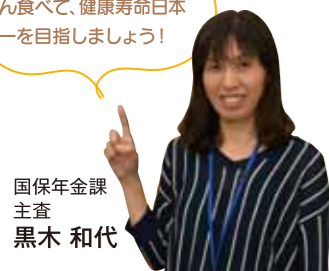
タニタの管理栄養士さんが来る!

「健康づくりシンポジウム」を開催します!

平均寿命が全国1位の長野県は、野菜摂取量も全国1位。宮崎市は太陽の恵みたっぷりの野菜が豊富です。この野菜をもっと食べて日本一健康なまちを目指しましょう。おいしく食べて、元気に暮らせるヒントがいっぱいのシンポジウムに、ぜひお越しください。

■日時 12月12日(土) 10時~17時
■場所 宮崎市民文化ホール
■内容 ・タニタの管理栄養士さんによる講演
・野菜生産・消費、健康寿命日本一推進宣言唱和
・資料や模範料理の展示
・野菜や果物などの販売・試食 ほか
■申し込み 電話またはFAXで、11月30日(月)までに市コールセンター(☎25-2111、FAX 38-4894)へ。詳しくは、10月下旬ごろに市ホームページにも掲載します。
[問] 国保年金課 ☎21-1745

宮崎産の野菜をたくさん食べて、健康寿命日本一を目指しましょう!



国保年金課 主査 黒木 和代

健康寿命が延びると、病院にかかることも減り医療費も抑制されます。まずは、野菜をもう1皿!



健康支援課 管理栄養士 熊ノ迫 菜都子

日常生活が制限されず健康的に生活できる期間のことを「健康寿命」といい、平均寿命と健康寿命の差を「不健康な期間」といいます。宮崎市は、人口が同じような市と比べて男女ともに平均寿命が長い一方で、不健康な期間も長い傾向にあります。健康で長生きするためには、(健)診を受けて病気を予防すること、毎日の生活習慣を見直すこと、中でも「毎日の食事」が大切です。特に、野菜は、体内の余分な塩分を尿と一緒に排出する働きがある栄養素カリウムを多く含んでおり、生活習慣病である高血圧症、脳卒中、がんを抑制する働きがあります。栄養素が体内で十分働くには、1日350グラムの野菜が必要だと言われています。1日小鉢5皿分の野菜を使いたおかずを食べることを目標にしましょう。

健康寿命を延ばしましょう