



これで **いいの!?**  
**宮崎人の食生活**

私たちが将来健康か、カギを握るのでも、このままでいいのだろうか、というのが今の食生活。本当に大丈夫?



**井** 食生活の偏りは、思い込みによるものもあります。野菜ジュースを飲んでいるから野菜は取れているという人がいますが、塩分や添加物が含まれていますし、実は食物繊維も水溶性のものが取れていません。

**河** サラダを食べていると言いつつ、実際は野菜以上にマヨネーズやドレッシングを多く取っているケースも目立ちます。

**矢** 思い込みを変えるには、選ぶための知識が必要です。例えば、朝食で取ってほしい栄養の一つはブドウ糖。パンでもよいのですが、パンにはもともと食塩や砂糖が含まれているので、お薦めはおむすびです。

「いっぺんに変えるのは困難。  
小さなことから**1**つつ」



**井** いっぺんに変えるのは難しくても、例えば生野菜をゆで野菜にするだけでも野菜が食べやすくなります。知識を生かして、何か一つでも変えてみるというのはいいのでは。

**河** いいですね。食育というところ、3食ともちゃんとしなさいといけないような印象を受けがちですが、野菜の調理法を工夫をするだけでも目標の1日350gに近づけられそうです。

**矢** そうですね。それに、食事は五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)で楽しむもの。大人が率先して素材本来の味わいや風味を楽しんでほしいと思います。

[特集1] **第2弾**

**野菜を食べよう**

目指せ! MVP エムブイピー **350!** サンゴマル

**Miyazaki Vegetable Project**

6月は食育月間です。市で「MVP 350(ミヤザキ・ベジタブル・プロジェクト)」を推進し、生活習慣や病気の傾向も見直してみませんか。

は、1人1日350gの野菜を食「MVP 350(ミヤザキ・ベジタブル・プロジェクト)」を推進し、生活習慣や病気の傾向も見直してみませんか。

☎ 21-1785  
FAX 21-1786

[問]農政企画課

**Part.1 おとな編**

**食生活カイゼン!** 食育という子どものことだ、食事を充実したものにするのりがちな食生活を見直せるで

**ミーティング** と考えがちですが、家庭での役割は大人の見直しが必要か。

**河野(以下、河)** 宮崎市の特定健康診査の

**井(以下、井)** 平成25年に健診を受けた宮崎市の皆さんの健康状況(平成25年宮崎市民健康保険加入者の診療費)を見ると、生活習慣が要因となる疾病は、30代後半から発生し、50代後半からの増加が顕著です。



「私たちの体は、食べたものでできているんですよ」

受診率は県内最下位。大人の生活習慣の改善が急務ですが、あまり問題だと感じられていないのでは?

**矢野(以下、矢)** そうですね。まずは自分が口に入っている食べ物に関心を寄せることから始めるとよいのではと思います。

**河** そういえば、加工食品にはよく分からない名前が原材料名として並んでいるものもあります。

**井** 野菜や魚、肉には原材料名はないわけですが、加工食品にはそれだけのものが含まれているということですね。

**矢** そうなんです。忙しい中で毎日手作りというのは大変。加工食品に助けられることも多いでしょう。そうであれば、なるべく食品添加物などが多く含まれない食品を選ぶようにしたいものです。

**河** 自分が食べる物は、日ごろから意識できるといいですね。

**矢** 私たちの体は、食べたものから作られます。体のために、よりよい食べ物を選ぶ力を身に付けたいものです。



エムブイピーサンゴマル「MVP350」って?

宮崎の食を愛し、学びながら、野菜生産・消費と健康寿命日本一を目指す「MVP350」。一人一人が栄養バランスのとれた食事を心掛け、1日350gの野菜で安心な生活を実現し、家庭や学校・地域での食育を通じた食育、地産地消を

平成27年12月に開催された「健康づくりシンポジウム」

を取ることで、心身ともに健康という試みです。市では、や、農林水産業の体験や交流を推進しています。

