

## 特集 今だからこそ『食』を選ぶ



代表者のみで開催された  
令和3年成人式 ..... 6

ワクチン接種の持ち物、服装の再確認  
新型コロナワクチン お知らせ第3弾 ... 8

効率的な市政運営をするために  
令和3年度重点目標 ..... 30

上田の夏の風物詩。  
第24回上田城跡能 ..... 裏表紙

新型コロナウイルス感染症の影響によりイベントや会議などの内容が変更になる場合があります。ホームページなどをご確認いただくか、各担当までお問い合わせください。





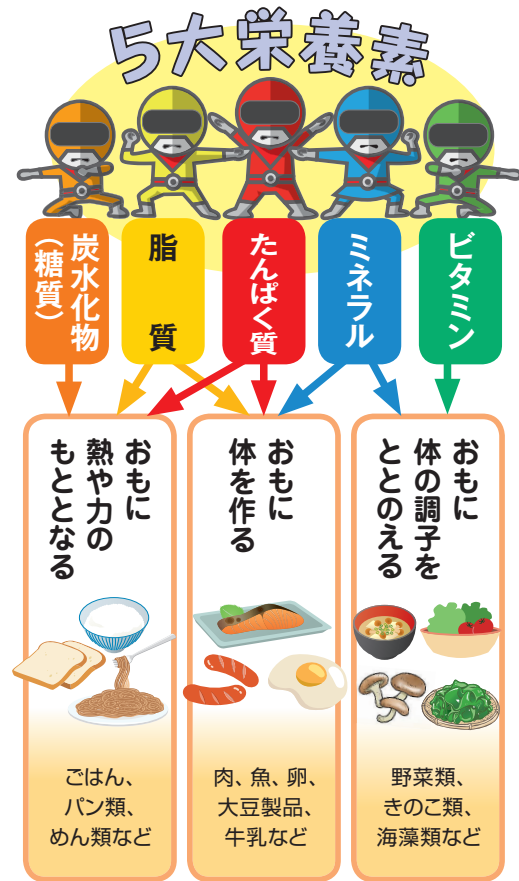
# 特集 今だからこそ『食』を選ぶ

生活様式が変わり、偏った食事になっていませんか？  
人の体は毎日の食べたものでできており、バランスのとれた食事は元気な体を作る基本になります。  
食べたい物を食べた時に食べられる時代だからこそ『食』の選択が大切になります。

図 健康推進課 28・7124

そもそも体に必要な栄養素って？

食べ物の中に含まれているさまざまな物質のうち、人間の生命活動を営むために必要な成分です。主な栄養素は5つあり、5大栄養素と呼ばれます。  
それぞれ大切な役割があり、互いに協力しあって、体を作ったり、維持したりしています。  
そのため、栄養が偏った食生活を続けると体の機能がうまく働きません。



栄養が偏ると体の中で何が起るの？

仕事や家事が忙しくて食事がパンやおにぎりなどの単品だけになっていませんか。それが毎日続くと、たんぱく質やビタミンが不足してしまいます。たんぱく質不足は、筋肉量の減少、脂肪が燃えにくい、免疫力の低下などになります。ビタミン不足は、代謝がうまくできず疲れやすくなります。  
偏った食生活を続けると生活習慣病につながるおそれがあります。

組み合わせが大事

スーパーやコンビニのお惣菜や冷凍食品を賢く利用すれば忙しい日でもバランスのよい食事になります。  
単品のお惣菜や冷凍食品だと野菜やたんぱく質が不足しがちです。主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。  
▼主食ーごはん、パン類、めん類  
▼主菜ー肉、魚、卵、大豆製品  
▼副菜ー野菜類、海藻類、きのこ類



忙しい時は冷凍食品を利用してみませんか？  
私の家の冷凍庫にも常に冷凍野菜があります。



## 6月は食育月間 19日は食育の日

生きるうえで、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を学び、健全な食習慣を身に付けませんか。  
詳しくは農林水産省ホームページをご覧ください。



ホームページ

牛乳や卵がおすすめです。

たんぱく質を手軽にとる方法を教えてほしい！



1日の摂取量の目安は約50~65g(成人男性)です。卵1個または牛乳200mlで、約6gのたんぱく質がとれます。

### ★ポイント

牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズでも大丈夫です。卵と乳製品は、ビタミンや他の栄養素も豊富なため、栄養を完全に食品といわれています。

まずは手軽な食品を毎日とることから始めてみましょう！



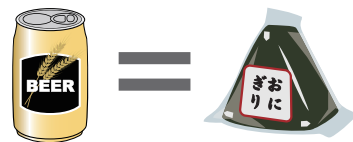
お酒を飲むときはごはんを控えた方がいいの？



アルコールからエネルギーをとっているため、控えた方がいいです。

例えば、ビール(発泡酒)1缶(350ml)は約160キロカロリーで、ごはんに換算すると約100gに相当します。焼酎など糖質がないお酒でもカロリーはあるため、飲み過ぎには注意が必要です。

一方で、アルコールの分解には、たんぱく質やビタミン類が必要なため、少量のごはんやおかずなどを一緒に食べましょう。



3対3対4の比率がいいといわれています。

朝・昼・夕の食量はどのぐらいがいいの？



1日に3食の食事をとることは心身のリズムを整え、食事を消化吸収するホルモンを分泌させる役割があります。夕食が多すぎると、その後、ほとんど消費されないため脂肪として蓄えられてしまいます。バランスのとれた食事を心がけましょう。



いろんな場面での食の選択について管理栄養士が为您解答します。



朝食を食べる時間がないときがあります。朝食は食べた方がいい？



食べた方がいいです。

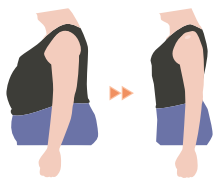
バランスのとれた朝食を食べることで心身のリズムが整い、健全な1日が始まります。また、朝食を食べると、集中力が高まったりイライラしにくくなるといわれています。

現在ダイエット中です。3食より2食の方が痩せやすい？



3食食べるのが大切です。

食事量や運動の有無などもありますが、3食を2食にすると、体内が飢餓状態と感じ、より脂肪をためこみやすくなるといわれています。まずは間食などから見直しましょう。



ごはんより先に野菜を食べることが大切と聞いたことあるけど本当？



本当です。

野菜に含まれる食物繊維により糖質や脂質の吸収がゆるやかになります。また、野菜を先に食べることで満腹感を感じやすく、食べすぎ防止にもつながります。

**POINT** 高齢の方には、たんぱく質を先に食べることをおすすめします。

高齢の方は筋力を維持するためにたんぱく質を食べることが大切です。食が細くなっている方が、野菜から食べてしまうとお腹がいっぱいになり、必要な栄養がとれない可能性があります。



# 旬を食べる

## 全世代で野菜不足？

長野県の調査結果から全世代で1日の野菜摂取量が不足していますが、特に働き世代・子育て世代の20・30歳代で不足していることがわかります。

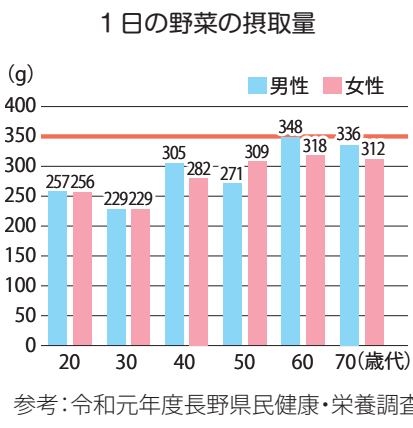
野菜が不足すると疲れやすくなったり、免疫力が低下しやすくなります。

## 必要な野菜の量は350g

1日の野菜の摂取量は350g。緑黄色野菜を150g、淡色野菜を200gとするのが理想です。

野菜に含まれるビタミンは代謝を助け、食物繊維は便の材料になり腸内環境を整えます。

野菜は1食にまとめて食べるのではなく、朝・昼・夜と分けて食べることで体の代謝を助け、満腹感を得ることが出来ます。まずは毎食野菜を食べることを意識してみませんか。



参考：令和元年度長野県健康・栄養調査

## 野菜の栄養素はすごい！

野菜は、ビタミンや食物繊維などを多く含み、体にとつてのメリットがたくさんあります。

●緑黄色野菜には、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが含まれ、細菌やウイルスから体を守る働きがあります。

●ビタミン類はにんじん、ブロッコリー、ほうれん草などに多く含まれます。

●淡色野菜は、腸内環境を整える働きがあります。

キャベツ、レタス、白菜などは加熱することでかさが減り、たくさん食べることが出来ます。

野菜を350g食べることで野菜の栄養素がしっかりとれます。

## 旬の野菜は体にいい

旬はその食材にとつて一番おいしく、栄養価が高い時期で、価格は安くになります。季節を感じる食材は体だけでなく豊かな心も育んでくれます。

ちなみに、苦手食材を克服したい人は、その食材を旬の時期に食べることがオススメで、子どもの時には苦手だったものでも、大人になるとおいしさに気が付き、食べられるようになるかもしれません。

### 旬野菜の一例

- 春：菜の花、筍、アスパラガス
- 夏：レタス、トマト、きゅうり
- 秋：さつまいも、里芋
- 冬：白菜、小松菜

## 野菜ノート

市の管理栄養士が作成した「野菜ノート」は野菜を使った簡単なレシピや野菜の保存方法などがまとまった冊子です。乳幼児健診などで配布していますが、ご希望の方はどなたでも健康推進課まで連絡ください。



皆さん、野菜を使った料理は作っていますか？



管理栄養士

### お手軽レシピ

## レタスのシャキシャキスープ

### 作り方

- 鍋に水とコンソメを入れ、えのきとカットわかめを入れて煮る。
- 沸騰したら、ちぎったレタスを加える。
- 塩、こしょうを加えて出来上がり。

- 材料**
- レタス…(1/4玉)100g
  - えのきたけ…小1/2袋
  - カットわかめ…大匙1
  - コンソメ…1個
  - 水…600cc
  - 塩…小匙1/5
  - こしょう…少々

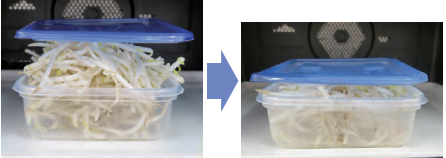
### プラスアレンジ

- ほうれん草やにんじんをプラスしてビタミンアップ！
- 冷凍野菜やカット野菜でも代用できます♪
- 卵やはんぺん、ウインナーをプラスするとたんぱく質アップ！

### 野菜の保存方法

加熱をすると、すぐ食べられて、かさが減って、生で食べるよりたくさん食べられます！

もやし1袋200gをレンジでチンすると…

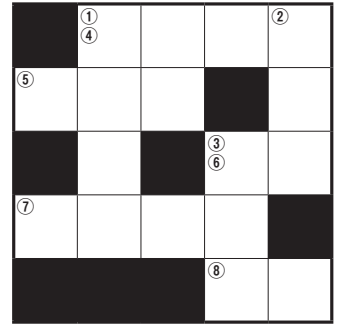


## 食育クロスワード

食育に関するタテ・ヨコの問題を読んで空欄に当てはまる言葉を埋めてみましょう。

### ヨコのカギ

- 大根の種をまき、発芽した新芽の野菜は？  
〇〇〇〇大根(大根と比べてビタミンAを多く含みます)
- ブロッコリーの<sup>こぼ</sup>とは、葉っぱ・根っこ・つぼみのどの部分？  
ビタミンC、たんぱく質、ビタミンE、葉酸などの栄養素が含まれます。
- 紫色の野菜でポリフェノールの一種である“〇〇ニン”を含み、抗酸化作用がある野菜は？  
お盆の時に牛に見立てて飾る野菜です。
- 消化器系の回復を助けるビタミンUを含み、とんかつの横などに添えられる野菜は？  
市の主力品種は「味緑(あじみどり)」が有名です。
- お刺身と一緒に添えられる大根をなんという？  
市の大根は、うえだみどり大根・山口大根が有名です。



- 冬至に食べる野菜は？  
主に夏に栽培される野菜。市では冬の時期に合わせて栽培・出荷されます。
- シャキシャキした食感の高原野菜は？  
菅平高原で夏に多く出荷されます。
- 種類は英語で？  
エネルギーが高く、カリウム、ビタミンEを多く含みます。



クロスワードの答え	タテ ①カボチャ ②レタス ③ナツツ
	ヨコ ④カイワレ ⑤ツボミ ⑥ナス ⑦キャベツ ⑧ツマ

## 生産者にインタビュー



レタス農家 小島 俊樹さん

高原野菜の代表格で夏野菜の定番「レタス」。標高約1,300m、冷涼な菅平高原で栽培される市を代表する野菜です。菅平高原でレタスを生産している小島さんに栽培への思いをインタビューしました。

菅平高原では約60戸の農家がレタスを栽培。やわらかく甘いレタスは、市外にも多く出荷されている。

「収穫期は毎朝4時前に畑に行きレタスの収穫を行います。レタスは鮮度が命」と語る小島さんによれば、「朝収穫することでシャキシャキレタスが直送で店頭に並びます。さまざまに気象条件が生産に影響するため、土づくりや品種を選ぶのに苦労しますが、菅平高原のレタス(野菜)は抜群の美味しさと全国のお客様から大変喜ばれております」と話されていました。

「これからも、食の安全、消費者が安心していただける野菜はもちろんです。若い力で産地菅平高原のさらなる魅力を高め、極上のレタスを皆さまにお届けしていきます」

レタスの旬は、5月上旬～9月中旬です



### POINT

- おいしいレタスは切り口が小さく弾力があるのが良いでしょう。また、芯も一緒に刻んで食べましょう。
- 油と炒めれば食物繊維がたっぷりとれる。

## 食を選んで毎日を豊かに

食することは、健康な体を維持するためにとても大切なことです。食材の栄養素や組み合わせを考えて選ぶことで、バランスのいい食事につながり、「おいしい」「お腹がいっぱいになった」など心と体の満足にもつながります。今回の特集を読んで、毎日の食生活を楽しむヒントにしてください。

上田市では食育推進プロジェクトを立ち上げ、食育に取り組んでおります。