

10月になりましたね。

今年は災害の多い年です。

改めて自然との共存、被災した時の備え、心構え等、学ぶことも多くありました。

被災地の皆様が1日でも早く平穏な生活に戻れる様、お祈りしております。

私の奥さんは、スーパーのレジにある小さな紙製の募金箱に、

おつりの一部を寄付しているようです。

レジの方が、「ありがとうございます」頭を下げされると話してくれました。

きっと小銭でしょうが、そういう気持ちも大切かな・・・と思いました。

さて、10月と言えば、果物など旬の美味しいものがたくさんあります。

食べ過ぎに要注意信号です。

今回は、厚生労働省で毎年9月に1ヶ月間行われている

食生活改善普及運動のことについてお話をします。



平成30年度食生活改善普及運動の実施について

平成30年度食生活改善普及運動実施要綱

1 名称

平成30年度食生活改善普及運動

2 趣旨

平成25年度から開始している健康日本21（第二次）において、栄養・食生活に掲げられている項目のうち、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少については、目標達成に向けてより取組を強化していく必要がある。

また、平成27年国民健康・栄養調査において、20～30歳代では、たんぱく質及びカルシウム摂取量が60歳以上に比べて少ないことが明らかとなり、それらに寄与する牛乳・乳製品を摂取する習慣の定着に向けた取組を継続する必要がある。

本年度についても、各自治体が地域の実態を踏まえ、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少とともに、牛乳・乳製品の摂取習慣の定着にもつながるよう、平成30年9月1日（土）から30日（日）までの1か月に本運動を全国的に展開するものである。

3 実施機関

厚生労働省、食生活改善普及運動の趣旨に賛同する都道府県、保健所設置市、特別区、市町村

4 実施期間

平成 30 年 9 月 1 日（土）～30 日（日）

5 重点活動の目標

健康日本 2 1（第二次）における栄養・食生活の目標に定められている、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少、牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に焦点を当てた運動を重点的に展開する。

具体的には、スマート・ライフ・プロジェクト※のスローガンである「健康寿命をのばそう」の下、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、「毎日プラス 1 皿の野菜」、「おいしく減塩 1 日マイナス 2 g」及び「毎日のくらしに with ミルク」を目標に取組を行うこととする。

6 実施方法

(1) 厚生労働省

重点活動の目標に関する効果的な運動が全国的に展開できるよう、関係機関との連携の下、食生活改善に関する普及啓発を図る。厚生労働省としては、幅広い企業・団体連携を主体として、スマート・ライフ・プロジェクトのスローガンである「健康寿命をのばそう」の下、「食事をおいしく、バランスよく」をテーマにした普及啓発用のポスターを作成配布する。また、「毎日プラス 1 皿の野菜」、「おいしく減塩 1 日マイナス 2 g」及び「毎日のくらしに with ミルク」の取組が円滑に進むよう、スーパーマーケット等の売り場や飲食店等で活用可能な POP 類について、スマート・ライフ・プロジェクトのホームページ上からダウンロード、印刷の上、活用可能とする。なお、ポスターの配布及び POP 類のホームページ上への掲載時期等の詳細については、追って連絡する。

(2) 都道府県、保健所設置市、特別区及び市町村

食生活改善普及運動の趣旨に賛同する都道府県、保健所設置市、特別区及び市町村（保健所設置市・特別区を除く）は、関係部局及び関係団体、小売店及び飲食店等との連携を密にしつつ、効果的な運動を展開し、上記ポスターや POP 類等を用いた取組状況を把握する。

また、同時期に実施する健康増進普及月間と連携を図り、総合的な推進を図る。

※スマート・ライフ・プロジェクトについては、専用ホームページに掲載しているので参照されたい。

(<http://www.smartlife.go.jp/>)

さあ、私たちは上記の**食生活改善普及運動に従い**

「健康寿命をのばそう」の下、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、

「毎日プラス 1 皿の野菜」

「おいしく減塩 1 日マイナス 2 g」

「毎日のくらしに with ミルク」の取組を行うこと



ご提案します。



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることです。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

● 主食・主菜・副菜とは



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含む、エネルギーのもとになります。



肉や魚、卵、大豆製品などを主としてとる中心となる料理で、たんぱく質が豊富です。



野菜などを主とした料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。



主食



パン



ごはん



麺



主菜



肉料理



魚料理



卵料理



大豆料理



副菜



野菜の具だくさん味噌汁



野菜のお浸し



野菜サラダ



野菜の炒めもの

毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

-2

減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

おいしく減塩
1日マイナス2g

毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

毎日のくらしに
牛乳・乳製品で
健康生活

with
ミルク

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

今回は以上になります。

私の住む町の特産品のご紹介です。

私の住む町の特産は里芋です。

道の駅には里芋コロッケも販売されています。



道の駅「可児ッテ」の里芋コロッケ
粘り気にモチモチ食感

里芋コロッケ（可児市） 地域情報より

可児市特産のサトイモをたっぷり使ったコロッケは、特有の粘り気があり、モチモチとした食感が最高だ。そのうえ、「低カロリーで食物繊維も豊富。とてもヘルシーですよ」と、食事処(どころ)「可児かまど本店」(可児市下恵土)の調理担当者は太鼓判を押す。

2013年から店のメニューに加えた「里芋コロッケ」は、ゆでて砕いたサトイモに、ニンジンやひじき、鶏肉などを入れ、塩、コショウで味付けし、パン粉をつけ、サラダ油で揚げる。少々のしょうゆが隠し味だ。この夏からは、隣接する御嵩町産の大豆を加工した「大豆ミート」を鶏肉の代わりに使う。さらに低カロリーとなり、健康志向の人に喜ばれそうだ。

木曾川によって運ばれる、「黒ボク土壌」と呼ばれる黒土に恵まれた可児市。御嶽山の火山灰などを含み、保水性に優れた土はサトイモ栽培に適し、古くから栽培が盛んだった。

「可児市史」によると、流域の今渡地区(同市川合、土田、下恵土)で生産された「今渡里芋」は特に美味とされた。里芋組合が組織され、1954年(昭和29年)頃から盛んに出荷されると、「今渡里芋」と書かれた赤い絵符(荷札)にちなんで「赤エフ」と呼ばれ、関西地方で評判だったという。

伝統の特産品を地域おこしにいかそうと、2006年には農業経験のない60歳以上の有志によるNPO法人「さといも塾」が栽培を始めた。肥田さんもこのサトイモを使っている。

東海環状自動車道可児御嵩インターチェンジ近くにある道の駅「可児ッテ」でも、「里芋コロッケ」の人気はダントツ。平日でも500個、週末には1000個は売れるという。こちらでも地元産のサトイモを使い、あわせる具材はネギだけ。駅長は、「濃いめの味がお好きな方も、ソースよりも塩やコショウをかけて、素材の味を堪能してほしい」と胸を張った。

是非、ご賞味ください。