

日々の健康は食生活から

年齢層別食事のポイントをお知らせします

◎特に高齢者は… 低栄養とロコモを予防して元気に

栄養バランスよくしっかり食べて低栄養を予防しましょう

高齢者は、小食になりやすく、たんぱく質が不足しがちになります。たんぱく質が不足すると低栄養状態になり、免疫の低下や代謝異常を起こす原因になります。魚・肉・卵・大豆製品のどれかを毎食取りましょう。



ロコモ予防で活動的な毎日を

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰えること。普段の生活の中で身体を動かし、筋力低下を防ぎましょう。

◎特に中高年層は… 減塩と野菜摂取を心がけましょう

高血圧予防は減塩から

目標摂取量 男性 **8g** 未満 女性 **7g** 未満

山形県民の食塩摂取量は1日あたり12.2gと全国でもトップクラス(全国平均は10.1g)。塩分のとり過ぎは高血圧など、さまざまな生活習慣病の要因として深く関わってきます。減塩を心がけ薄味に慣れましょう。



1日350gの野菜を食べましょう

1日5皿の野菜料理を目標に野菜摂取に取り組みましょう。
たとえば、ほうれん草ならおひたし1皿分(1/3束)で約70gになります。



◎特に若年層は… 朝食を食べて元気に1日をスタートさせましょう

ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源。朝食を食べることで脳にブドウ糖を補給し、仕事や勉強の能力がアップします。朝食には、ほかに体温を上げ、肥満を防止する効果もあります。

まずは1品だけでも食べましょう

時間がない、朝食を準備できないという方も、おにぎり、パン、果物、ヨーグルトなどまずは1品だけでも朝食を取り、胃を目覚めさせましょう。



食生活改善推進員養成講習会を開講しています

平成29年度から30年度にかけて新たな食生活改善推進員を養成するため講習会を行っています。食と健康について学んでみたいという方は、下記までお問い合わせください。



■保健福祉課 保健医療グループ ☎35-2111【内線170・171】

「私たちの健康は私たちの手で」

食生活改善推進員連絡協議会の活動を紹介します

食生活改善推進員連絡協議会とは

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に町内で食を通した健康づくり活動をしているボランティア団体です。現在は25人のメンバーで活動しています。

ひなまつりでの郷土料理の提供や芸術祭での振る舞いなどの活動のほか、減塩メニューの提案や地域の産物を使った郷土料理の普及活動など、地産地消の推進活動も行っています。



地域のイベントで「大石田の食」PR

高齢者世帯への「おせち配付」やひなまつりにおける出店など年間を通じて大石田の食をPRしています。今年は、映画「チェン・リャン」のキャストスタッフへの炊き出しも行いました。



高齢者へのおせち配付

毎年大好評の特製おせちはメンバーが2～3日かけて手作りしています。



映画ロケでの振る舞い

芋煮など地域のあたたかい食事を提供。藤竜也さんら出演者、スタッフにも大好評で、おかわりをする方が続出しました。



ひなまつりでの出店

ひなまつりに訪れた皆さんを郷土料理でもてなします。やさしい家庭の味でほっと一息、多くの方が出店ブースを訪れます。

オリジナルレシピを紹介します

和風そばっ粉ピザ

★材料《4人分》

そば粉……………100g	バター……………小さじ1/2杯
小麦粉……………100g	りんご……………中玉1個
ベーキングパウダー……………小さじ1/4杯	トマトケチャップ…50g
牛乳……………200ml	マヨネーズ……………50g
卵……………1/2個	ピザ用チーズ……………80g
	青のり……………適量

★作り方

- ① そば粉、小麦粉、ベーキングパウダーをよく混ぜる。
- ② ①に牛乳、卵を加えよく練り合わせる。
- ③ ホットプレートまたは大きめのフライパンをあたため、バターを薄く塗り②を流し入れて丸く伸ばし、ふたをして焼く。
- ④ 全体に火が通ったら表面にマヨネーズとトマトケチャップをかけ、薄切りにしたりんごを並べてピザ用チーズを散らし、チーズがとろりとするまでふたをして焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、青のりをふりかけて完成。



果物の甘さ、酸味とそばの香りが楽しめる和風のピザです。

1人分	
エネルギー 424kcal	
たんぱく質 12.6g	脂質 18.6g
炭水化物 50.3g	カルシウム 211.5ml
食塩相当量 1.4g	

作り方のポイント

りんごのかわりにバナナやパイナップルなどを使ってもおいしく作れます。