



健康は毎日の朝食から

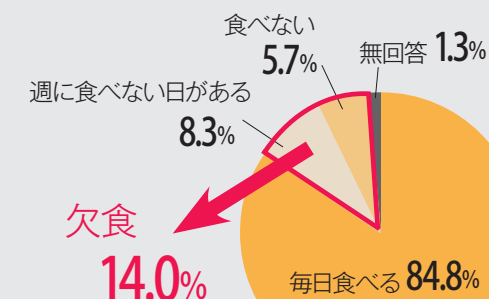
皆さんは、毎日朝食を食べていますか。

1日を元気にスタートさせるためには、朝食が欠かせません。

今回は、朝食から始める健康づくりについて、一緒に考えていきましょう。



あなたは朝食を食べていますか？



出典：松前町「健康に関する意識・生活アンケート調査」(H30年3月)

欠食の割合とその傾向

町が実施した健康づくりに関するアンケート調査結果によると、朝食を欠食する人の割合は14パーセントに達しています。さらに男女別・年代別の割合を見てみると、女性よりも男性、特に20代から40代までの人が欠食する傾向にあることが分かります。

24年度に実施した同調査でも同じ傾向はありましたが、そのときと比較すると、欠食の中でも「食べない」という男性の割合が増加していることが特徴です。

朝食を食べないとどうなる？

朝食で脳のエネルギー源となるブドウ糖を補給しないと、集中力が続かずイライラしやすくなります。また、朝食を食べないと空腹を感じやすく、間食、昼食や夕食の食べ過ぎの原因になることもあります。

朝食には、体を休息モードから活動モードへ切り替え、生活リズムを整えるという役割があります。バランス良くしっかりと食べ、1日を元気に過ごしましょう。

ステップアップ 朝ごはん



まずは1品から

最初からバランスの良い朝食を食べることは難しいかもしれませんが、そんなときは、1品だけでも食べることから始めてみましょう。

朝食を食べるリズムができたら、徐々に品目を増やし、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を目指します。

「バランスの良い食事ってどうやって作るの」「朝は忙しいから時短レシピを教えて欲しい」と感じている人はいませんか。

次のページから、地域で食育アドバイザーとしても活躍する「ヘルスメイト」の活動を通して、朝食レシピを紹介します。

STEP UP!

ステップ ③

最終的には、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事にしましょう。

1日に必要なエネルギーの約3分の1を取ることが理想です。



ステップ ②

1品食べる習慣ができれば、次に少し手を加えるだけで簡単に食べられるものをプラスして、2品に増やしましょう。

例) スープ、サラダや納豆など



ステップ ①

朝は「食欲がない」「食べる時間がない」という人は、手を加えなくても食べられるものをまずは1品だけでも食べてみましょう。

例) おにぎり、パン、シリアルやヨーグルトなど



Interview



健康課保健センター係
和田 暁子管理栄養士

朝起きたとき、食欲がありますか？

「おはよう＝お腹がすいた」
皆さんはそんな朝を迎えられているでしょうか。

食欲は、脳の視床下部にある、摂食中枢と満腹中枢によって調節されます。胃が空っぽになり収縮して「お腹がすいた」の信号をキャッチすると、摂食中枢が働いて食欲が湧きます。

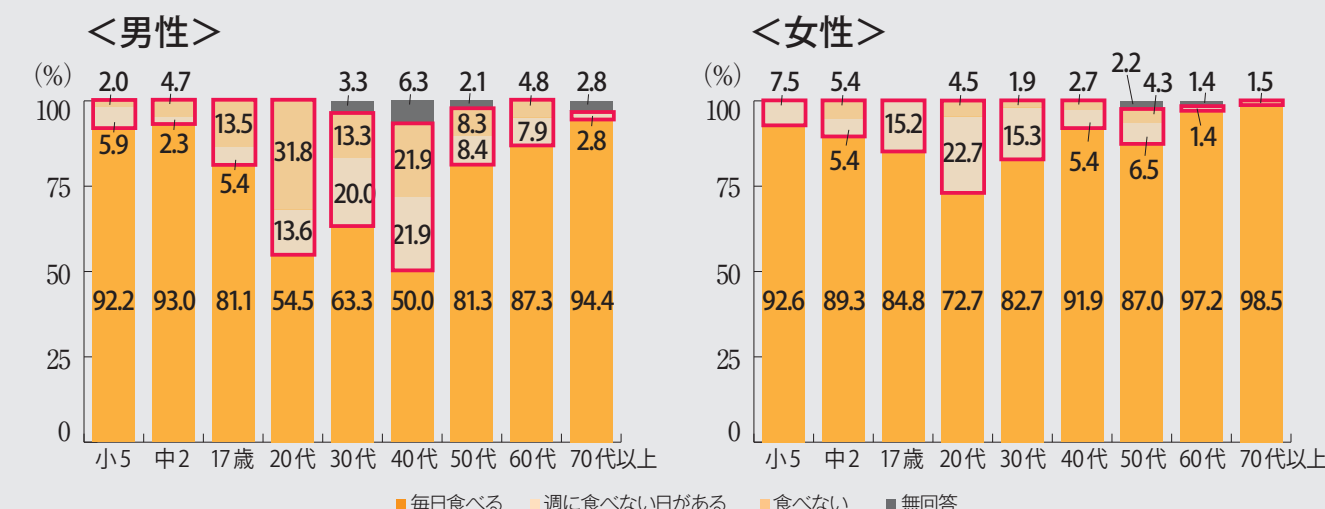
お腹がすいた状態で朝を迎えるためには、前の食事である「夕食」がポイントです。夕食の時間や内容(量)に注意すると、就寝中の消

化吸収による胃腸の負担が軽減し、睡眠の質の向上につながり、朝がすっきり目覚められます。子どもも大人も夜型の生活に傾きがちですが、「夕食を食べる時間」、「夕食の内容」、「寝る時間」を見直してみてもいいかもしれません。

また、包丁のトントンという音、みそ汁の匂い、魚が焼ける音などで、五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)を刺激するような朝食の仕度も、食欲アップにつながります。

朝食を食べる人の割合(年代別)

出典：松前町「健康に関する意識・生活アンケート調査」(H30年3月)



※グラフの割合は、各項目の人数で割った端数をそれぞれ四捨五入しているため、合計が100にならない場合があります。

レシピを紹介 ～みんなで食べよう、野菜たっぷり元気な朝食～



トマト親子丼



【エネルギー 395kcal (1人当たり)】

■材料 4人分

はだか麦……………45g	卵……………2個
米……………195g	パセリ……………少々
鶏もも肉(皮なし) ……240g	トマト缶(ホール) ……270g
玉ネギ……………100g	水……………65ml
おろしにんにく……………少々	みりん……………大さじ1・1/3
オリーブ油……………小さじ2	めんつゆ……………50ml

■作り方

- 1 米とはだか麦を合わせ、麦ご飯を炊く。
- 2 玉ネギは千切り、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかける。にんにくの香りが出たら、**2**の鶏肉を加え、炒める。
- 4 **3**に**2**の玉ネギを加えて炒め合わせ、Aを加え、強火でとろみが出るまで煮込む。
- 5 **4**に溶き卵を流し入れ、かき混ぜずに卵が半熟になったら火を止める。
- 6 丼に麦ご飯をよそい、**5**をかけて刻んだパセリを散らす。



※麦ご飯を炊く時間は除く。

★脂身までしっかり取り除いて

鶏肉の皮を取り除く際、黄色い脂身もしっかりと取り除きましょう。格段においしくなります。



Point!



ハウレン草としめじの変わり白和え



【エネルギー 45kcal (1人当たり)】

■材料 4人分

ハウレン草……………165g
しめじ……………135g
酒……………小さじ2
木綿豆腐……………135g
塩こうじ……………大さじ1

■作り方

- 1 ハウレン草は根元に十文字の切り込みを入れ、流水か、ため水でもむように泥を落とし、たっぷりの湯でさっとゆでて冷水にとり、4cmの長さに切って、水気をしっかりと絞る。
- 2 しめじは石づきを切り落とし、ほぐして鍋に入れ、酒を加えて火にかけいりつける。
- 3 豆腐は臭み抜きのため、さっとゆでてから10分ほど水切りし、滑らかにつぶして塩こうじと混ぜ合わせ、**1**、**2**とともに食べる直前に和える。



★ハウレン草の根元は捨てないで

赤い根元には抗酸化作用のポリフェノールや皮膚・骨をつくるマンガンが豊富に含まれています。捨てずにしっかり栄養をとりましょう。



Point!

「ヘルスマイト」って？ ～私たちの健康は私たちの手で～

地域で進める健康づくり

「ヘルスマイト」とは、健康づくりのボランティア団体、「松前町保健栄養推進協議会」の保健栄養推進員の愛称です。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、日々健康づくりに励んでいます。保健センターの管理栄養士が考案する健康食の献立を、実際に調理し、普及することが主な活動内容です。

現在町内のヘルスマイトは総勢200人以上。「松前支部」「岡田支部」「北伊予支部」の3支部12グループに分かれ、1グループ10～20人で構成しています。活動は、毎月各グループのリーダーが保健センター主催のリーダー研修を受け、習った内容を活動日に他のメンバーに教えるという流れで行っています。

岡田支部が厚生労働大臣表彰を受賞

「松前町保健栄養推進協議会」は昭和49年の発足以来、食生活に主眼を置いた健康づくり全般に関する活動を行ってきました。その功績が認められ、10月23日、愛知県で開催された「平成30

年度全国食生活改善大会」において、岡田支部が「栄養関係功労者厚生労働大臣表彰」を受賞しました。

受賞を受けて、会長の大西多美子さん、西高柳さんと岡田支部長の渡瀬紀代さん、昌農内さんは、「歴代の先輩たちから繋がった受賞で大変うれしいです。ヘルスマイトを引退した人たちにも伝えて集まりを持ちたいです」と話していました。

「年代も趣味も違う人たちが集まって楽しく学び合えることが魅力」というヘルスマイト。興味のある人は、下の各グループリーダーまでお問い合わせください。



大西 会長 渡瀬 支部長



▲厚生大臣表彰 賞状と盾

栄養たっぷり簡単レシピを紹介

次のページからは、ヘルスマイトの皆さんが実際に講習を受けたレシピを紹介します。管理栄養士が考案した朝食を、皆さんも試してみませんか。



一緒に楽しく「健康」について考えてみませんか

支部名	グループ名(活動場所)	活動日時	問い合わせ先(電話)
松前	月曜グループ(福祉センター)	第2月曜日 (9時30分～12時30分)	河野民子 (984-4375)
	火曜グループ(福祉センター)	第3火曜日 (9時30分～12時30分)	篠崎美知子 (984-9353)
	水曜グループ(福祉センター)	第1水曜日 (9時30分～12時30分)	大西千秋 (984-9792)
	木曜グループ(福祉センター)	第2木曜日 (9時30分～12時30分)	山下洋子 (984-2108)
	北黒田グループ(北黒田公民館)	どこかの土・日曜日 (9時30分～12時30分)	怒和和恵 (984-4202)
	本村グループ(本村公民館)	第1木曜日 (9時30分～12時30分)	宮崎静子 (984-3206)
	筒井グループ(筒井公民館)	第2水曜日 (9時30分～12時30分)	山本佐津貴 (984-5050)
岡田	北公グループ(北公民館)	第2水曜日 (9時30分～12時30分)	渡瀬紀代 (984-7109)
	恵久美ずらんグループ(恵久美集会所)	第4金曜日 (9時～12時30分)	久保井千秋 (984-9011)
北伊予	第一グループ(東公民館)	第2火曜日 (9時30分～12時30分)	谷岡京子 (984-2720)
	第二グループ(東公民館)	第3火曜日 (10時～12時)	浦田二枝 (984-8409)
	東古泉グループ(東古泉公民館)	第2火曜日 (9時30分～12時30分)	早瀬和子 (985-0442)



おいしい朝食を
家族みんなで

▲平井さんファミリー =昌農内=
(左から)博枝さん、草能さん、愛乃ちゃん、克晃くん、貢さん

家族みんなで作ってみよう

ヘルスメイトの皆さんは、自分たちが学んだことをさらに会員以外の人に教えることも。これが地域で健康づくりの輪を広げる秘訣でもあります。

平井さんファミリーに協力してもらい、家族みんなで朝食作りに挑戦しました。

1 まずははだか麦ご飯をセット **2** おばあちゃんと一緒に「みかんかん」作り。ご飯ができるまで冷蔵庫で固める **3** 鶏肉の下処理をしっかりと **4** ホウレン草は流水で急冷して青さを出す **5** 慣れた手付きでニンジンを炒める **6** 盛り付けは中央を高くして見栄えよく **7** 鉄分が豊富なパセリをたっぷり刻む **8** 完成。みんなでいただきます

平井さんファミリーに献立を伝えたのは、北公グループの推進員リーダー船山さんと献立を考案した和田管理栄養士。普段から料理が好きだという愛乃ちゃんと克晃くんが積極的にお手伝いをする中、時折アドバイスを交えながら和気あいあいと調理を進めました。

朝食作りを終えて、愛乃ちゃんと克晃くんは、「とても楽しかった。単身赴任中のお父さんが帰って来たときにも作ってあげたい」とにっこり笑顔。「一品一品時間がかからない上においしかった。忙しい朝にぴったり」「いつも使っている材料で、手軽な上に栄養満点でうれしい」とほほ笑む草能さん。一緒に食卓を囲んだ貢さんも「減塩だけどおいしい」と完食していました。

今回の調理を通して、いつもの朝食は量が少なかったと感じた平井さんファミリー。早速、次の日から学んだことを生かしたいと意気込んでいました。

忙しい朝。皆さんもいつもより少し早起きして、朝食を食べべてみませんか。生活リズムを整えて元気な1日を始めましょう。



ニンジンのみそきんぴら



【エネルギー 66kcal (1人当たり)】

■材料 4人分

ニンジン……………200g
ごま油……………大さじ1弱
塩……………ひとつまみ
すりごま……………小さじ1

A { おろしにんにく……………少々
麦みそ(甘口)……………大さじ1・1/3
みりん……………小さじ2
水……………大さじ2

■作り方

- 1 ニンジンは皮付きのまま細切りにする。
- 2 フライパンにごま油と1を入れ、油がなじむまで炒める。
- 3 2に合わせたAを加えて中火で水分がなくなるまで炒め、塩で味を調える。
- 4 器に盛って、中央にすりごまを振る。



Point!

★ニンジンは皮付きで

ニンジンのビタミンA(カロテン)は皮に多く含まれています。また、油で加熱調理することで体内の吸収率が上がります。



みかんかん



【エネルギー 45kcal (1人当たり)】

■材料 4人分

ポンジューズ……………200ml
みかん(缶詰)……………80g
シロップ(缶詰)……………40ml
砂糖……………小さじ2

粉寒天……………2.7g
水……………2/3カップ

■作り方

- 1 鍋に粉寒天と水を入れ、混ぜながら強火にかけ、沸騰したら混ぜながら中火で2分間加熱する。
- 2 型にみかんを敷いておく。
- 3 1に砂糖を加え混ぜ、砂糖が溶けたらシロップ、ポンジューズを一気に加え、全体を混ぜて2に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やして固める。



Point!

★表面にできた泡はしっかり取って

冷蔵庫で冷やす前に、表面にできた泡をしっかり取ると仕上がりが美しくなります。固まる前に手早く行いましょう。



できあがり



【エネルギー 551kcal (1人当たり)】

みんなで楽しく、おいしく
健康になりましょう

