

平成28年度
第2回富山県健康寿命日本一推進会議

食生活の改善に関する取り組み状況について

平成28年11月22日（火） 13：30

富山県民会館 8Fバンケットホール

富山県食生活改善推進連絡協議会
会長 勝田 幸子



1. スローガン

「私たちの健康は私たちの手で」
—私たちはボランティア精神に徹し
このスローガンの実現に努めます—



重点目標



1. 栄養・運動・休養のバランスのよい生活習慣の推進に努めましょう
2. 幼児期から高齢者まで年代に応じた食育の推進に努めましょう
3. 生活習慣病予防で健康寿命の延伸を図りましょう
4. ボランティア精神に徹し、組織強化を図りましょう

2. 活動目標

1. 生活習慣を見直し**メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム**の**予防**に努めましょう
2. **運動習慣**を**定着**させるため、今より1日1,500歩増やしましょう
3. 子どもから大人まで各年代にあった**食育活動**を始めましょう
4. **食事バランスガイド**を地域に広めましょう
5. 地域の食文化と健康づくりのために、**富山型食生活**を普及しましょう
6. 健康で活力ある**地域づくり**に努めましょう
7. 環境に配慮した**エコクッキング**の推進に努めましょう



3. 各種事業

1. 富山県受託事業



(1) 健康づくり食生活改善実践講習会生活習慣病予防

(2) 三世代ふれあい食育クッキングセミナー



(3) 富山型食生活普及事業

- ・富山型食生活普及市町村中央研修会
- ・いきいきとやま食育クッキング

(4) 健康バランス体感セミナー

(新川厚生センター管内4市町持ちまわり 年各1回)

(5) いきいきとやま健康と長寿の祭典 ブース運営

(6) 熱中症予防 パンフレット配布



2. 日本食生活協会受託事業

(1) 生涯骨太クッキング

(2) おやこの食育教室

(3) 高齢者向けの事業

(低栄養・ロコモ・認知症予防教室)

(4) 男性のための料理教室

(5) 生活習慣病予防減塩推進スキルアップ事業

平成25～27年度までTUNAGU(繋ぐ)パートナーシップ事業

「家庭訪問による味噌汁の塩分チェックと野菜あと一皿の普及活動」



3. 独自事業

食生活改善推進員としての自覚を持ち、地域の食育リーダーとして自信をもって活動ができるよう、推進員相互の連携と知識や資質の向上のために研修会を行っています。

1. 食生活改善PR・食育推進事業

- ・生活習慣病予防の料理研修会 & 会員親睦会
- ・地区別健康・食育サロン

2. 視察研修

- ・県内外視察研修・会員親睦会

3. 男性料理教室

4. 高校生の食育教室

5. 小学生親子料理コンクール

6. 講演会

7. その他各市町村協議会で地域の特性に合わせた事業を行う



4. 事業内容の紹介

1 健康づくり食生活改善実践講習会 県受託事業

平成27年度まで、各市町村において生活習慣病予防のための健康づくり食生活改善講習会を、年間延べ100回行っています。

15市町村 100回 一般3,092名 推進員546名参加

平成28年度から新規事業として「減塩」と「野菜もう1皿」を重点テーマとして家庭訪問による味噌汁の塩分チェックなどを行い、減塩・野菜350g以上摂取の普及啓発に努めています。

(15市町村 約4,000軒 推進員3,750名参加)

あなたの家のみそ汁を測ってみよう!

自分がどれくらいの塩分を摂っているのか、知っておくことが大切です。

みそ汁の塩分量をグラム換算するには…

みそ汁 約180ccの 場合	みそ汁の塩分を測定	塩分濃度(%)×180cc÷100=塩分量
	標準：0.8%表示の場合	0.8%×180cc÷100=1.44g
	濃い味：1.6%表示の場合	1.6%×180cc÷100=2.88g

減塩くんで塩分チェック!

塩の濃度が分かる「減塩くん」で、みそ汁とカップラーメンの違いを調べたところ、普通のみそ汁は0.6~0.8%、カップラーメンは1~1.2%塩分濃度があるそうです。ラーメンのスープは残した方が健康的!

同じ1杯のみそ汁でも塩分量はこんなに違います。

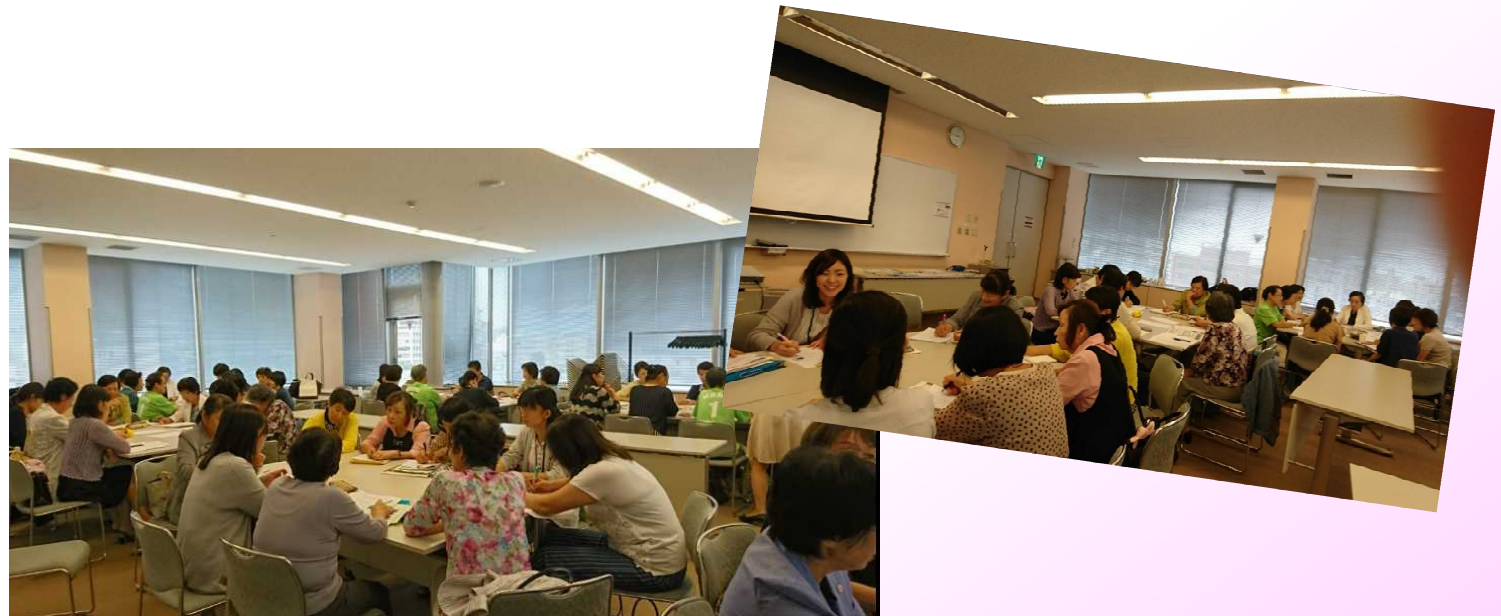
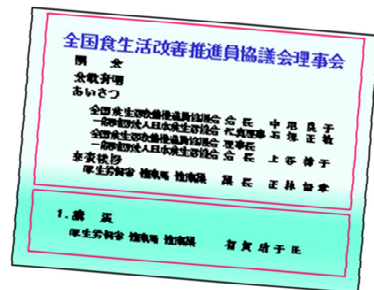
食生活改善推進員
(地域で食を通じた健康づくりの活動を行うボランティア)
愛称：食改さん

2 健康づくり食生活指導者育成講習会

県内15市町村より**推進員リーダー**が集まり、県民の**健康の現状**や富山県の**目指す健康づくり**について、また、日本食生活協会の活動方針や事業説明、理事会や総会等の報告を行い、**事業の周知と理解**を図っています。

参加者による**全国大会やブロック研修会の報告**も行います。

また、各市町村の**活動発表やグループ討議**等で**情報交換**をし、**リーダーの資質の向上と実践力を培う**ことを目的に研修を行っています。



- 1回 15市町村より 推進員43名・行政15名 参加
- 2回 15市町村より 推進員42名・行政 5名 参加

3 三世代ふれあいクッキングセミナー

- ・祖父母・親・子が共に健康について学習し、調理実習を通じて家族や地域に健康の輪を広げ、ライフステージに応じた健康づくりを行っています。



15市町村 101回

祖父母1,784名 親837名 子ども1,125名 推進員608名 参加

3 三世代ふれあいクッキングセミナー

富山の郷土料理を次世代に伝承し料理を作ってくれた人や自然に感謝し、食べ物を大切に作る心、「もったいない」という気持ちを伝えて、健康的で地球に優しいエコクッキングを広めています。そして誰もが自分で自分の健康を守り、豊かで健やかな食生活をおくることができる力を育てるよう努めています。

(1) 楽しく買い物～歩いて行きましょう～

- 健康づくりのために、歩いて買い物に行くことで歩数を増やせます。
- 歩くことはからだに無理な負担がかからない理想的な運動。体力の向上はもちろん、生活習慣病の予防や骨粗しょう症の予防心肺機能の向上も期待できます。



目標1日1万歩！

～歩くことは
続けてこそ効果あり～

歩く時間がとれなくても、買い物などで工夫すると歩数を増やせます。
例えば、1000歩は10分間の歩行で得られる歩数で、距離としては600～700mに相当します。

3 三世代ふれあいクッキングセミナー

(2) エコ(マイ)バッグを忘れずに持ちましょう

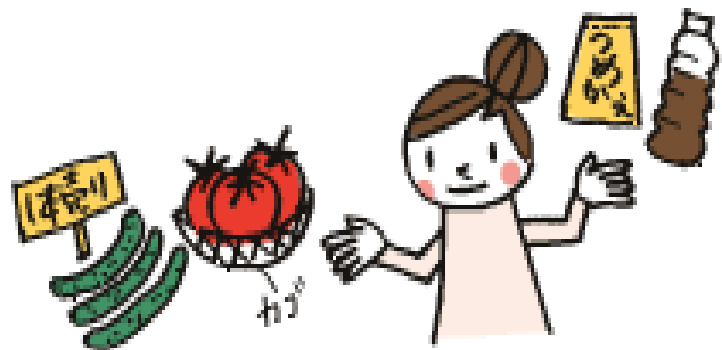
- 富山県は全国に先駆けて平成20年4月から『**レジ袋無料配布廃止**』の取組みを県内全域でスタートしました。
- 取組みから7年が経過した現在、**マイバッグ持参率が95%**と高い水準を維持し、取組みの定着・拡大が見られています。
- この取組みは、ごみや二酸化炭素排出量の削減につながり、開始から平成27年3月までの**7年間で、レジ袋約10億8千万枚が削減**され、ごみや二酸化炭素排出量の削減につながっています。



3 三世代ふれあいクッキングセミナー

(3) 買いすぎ・作りすぎに注意しましょう

- 冷蔵庫の中を点検してから出かけましょう。冷蔵庫にあるのに、安いからと余分に買い過ぎないように注意しましょう。
- まだ食べられるのに捨ててしまう、食品ロスが深刻化しています。その量は年間500～800万トンです。1人当たり毎日1～2個のおにぎりを捨てている計算になります。作りすぎず、自分や家族にあった食事の量を作るように心がけましょう。
- 詰め替え商品や簡易包装のもの、またできるだけエコマーク商品を使うようにしましょう。
- 旬の野菜や魚・果物を選びましょう。地産地消で季節を感じましょう。旬の食材は栄養価も高く美味しいです。



3 三世代ふれあい食育クッキングセミナー

(4) エコクッキングしましょう！ 骨も捨てずに一品料理

バランスガイドを参考にしましょう。
自分にあった食事の量を知りましょう

すり身に使った 魚の骨の素揚げ



三枚におろした 鱈のざん（骨や頭など）の味噌汁



このイラストは、厚生労働省、農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づいて作成したものです。

・標準エネルギー量：2200±200kcal

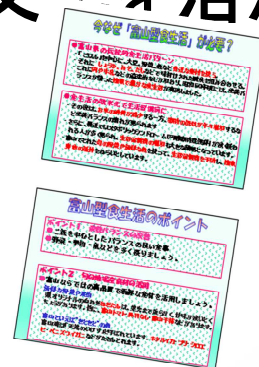
富山版
食事バランスガイド

4 富山型食生活普及事業

- (1) 富山型食生活普及市町村中央研修会 (推進員対象)
- (2) いきいきとやま食育クッキング (一般対象)

● 富山型食生活とは

富山の米と富山の新鮮な魚介、野菜、肉など、旬の地場産食材を使い、地域の伝統的な食文化を活かし、栄養バランスの良い食生活をする事です。



と
や
ま

富山の米と
野菜・魚を中心に
まんべんなく食べよう

富山型食生活!



15市町村 26回 推進員762名 参加



●富山型食生活のポイント

①栄養バランスの改善

- ご飯を中心**としたバランスの良い食事

②旬の地場産食材の活用

- 富山ならではの**高品質**で新鮮な食材の活用

③優れた食文化の継承・創造

- 伝統料理を継承**し、創造していくことは、**地域への愛着を深めるとともに、豊かな感性が育ちます。**

④家族そろった食事

- 挨拶と楽しい会話**によって、食に対する**感謝**や豊かな人間性が育みます。

焼き付け



いもかきもち



かぶら寿し



べっこう



5 とやま健康サポートレシピ推進事業

ライフステージに応じた食に関する健康づくりに効果的なレシピを作成し、健康寿命の延伸と食品ロス発生抑制を図る。

健康と長寿の祭典にてPR

- 1日に必要とされる**350gの野菜**を計ってみよう！
- **食品ロス**について考えよう！



エコクッキング しめよう！

- エコクッキングとは？**
- 食べ残やエネルギーを大切にすること。
 - 水を汚さないこと。
 - ゴミを減らすこと。
 - あなたも地球にやさしく、おいしい料理を作る。そんな暮らしを始めてみませんか？
- 食品ロス削減に**
- 冷蔵庫の中を点検してから出かけてください。
 - 賞切日を確かめてから食べてください。
 - 賞切日を確かめてから食べてください。
- 食品ロス削減に**
- 賞切日から2週間以内の賞切日商品を購入してください。
 - 賞切日より前の賞切日商品を購入してください。
 - エコマーク商品を購入してください。
 - 賞切日の野菜・果物・肉類は賞切日を過ぎても食べてください。



- **火にかける前は鍋蓋や水蓋をふいてから**
- 鍋蓋や水蓋が濡れたまま火にかけると、それを蒸発させるために余分なエネルギーが必要になります。
- 鍋蓋からはみ出した湯はムダなエネルギーです。はみ出さない程度の火加減に調整しましょう。
- **ゴミを減らしましょう**
- 調理してしまいがちな野菜などの皮や葉も捨てずに工夫して使いましょう。
- 夜食から出るゴミの内訳を見ても、1番量が多いのは生ゴミです。
- 夜食から出る生ゴミの約8割は調理くずや食べ残しです。
- 材料をなるべく全部使い切り、ゴミの量を減らすのはもちろん、水分もなるべく切ってから捨てましょう。
- 水切り - ひたしほりしてから捨てれば、生ゴミの重量を約10%減らせます。
- **汚れをあらかじめから洗いましょう**
- 鍋や食器についての汚れは、そのまま洗うと洗剤も水もたくさん必要になります。あらかじめ汚れや油などを拭き取ってから洗きましょう。

まるごとスムージー



エコ+野菜UPのポイント
 ・捨てたままじゃあんな栄養も出ないから、ミキサーで
栄養ポイント
 手軽に皮も野菜が食われ、ビタミン・ミネラルUP!

食生活改善推進員とは

- **昭和30年ごろから 活動がはじまった 全国的な組織**

富山県は昭和47年に設立されています。富山県の推進員数は現在、3,750名 全国では約15万名です。

それぞれ、年6回～10回の研修を終えたものが会員として登録し、会費を納めて活動をしています。

- **スローガン ～私たちの健康は私たちの手で～**

幼児から高齢者までを対象として、「親子の食育教室」や「生活習慣病の予防」について、また、「元気高齢者の食生活」などの講座を開催し 調理実習を行っています。

うす味で栄養バランスの良い食生活を推進し、食生活の大切さと健康づくりのための啓発活動を行うことを目的としています。

● 地域の食文化を伝えます

富山の伝統料理を 次の世代へ伝承し、料理を作る楽しさ・自然の恵みや作った人への感謝、食べ物を大切にすることを伝えています。

● 地域に健康づくりの輪をひろげます

1. 幼児から中学生に向けて

早寝早起き朝ごはん・子どもの食育

2. 高校生から成人一般に向けて

バランス食と運動習慣でメタボリック症候群予防

3. 高齢者に向けて

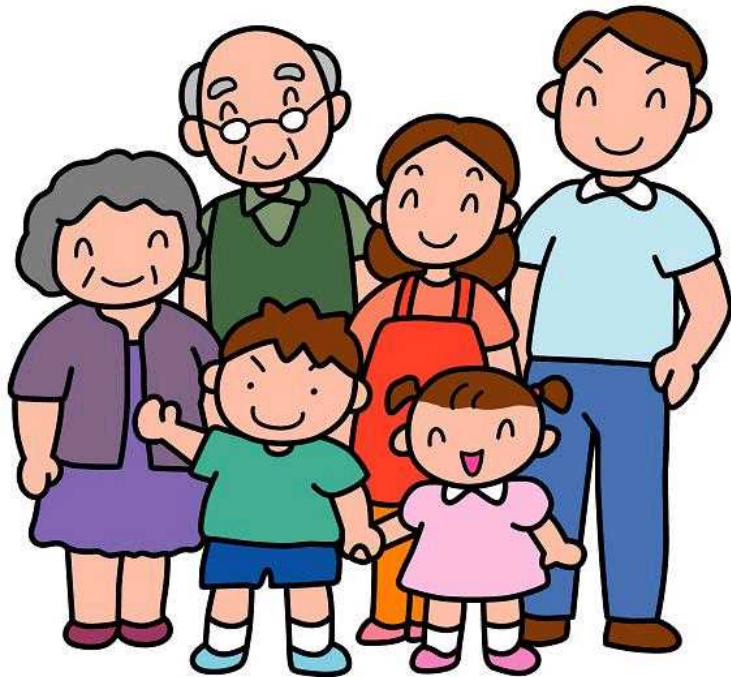
十分な栄養摂取と軽い運動で介護予防・ロコモティブ症候群予防！

● エコクッキングを推進します

- ・ 地元で取れた新鮮な旬の食材を選び、必要量だけ購入しましょう
- ・ 料理は作りすぎず、自分や家族にあった量を作りましょう
- ・ 野菜の皮や芯まで無駄なく使い、生ゴミを減らしましょう

これからも推進員一同 地域に健康づくりの輪を
広げていきたいと思っています。

今後ともよろしくお願い致します。



**ご静聴いただき
ありがとうございました。**

