

はじめよう  
朝食のある  
生活。

毎日、朝食を食べていますか。市のアンケート調査の結果でも増えている朝食の欠食。特に若い世代に多くみられます。

朝、起きたばかりの脳は、エネルギーが欠乏した状態。朝食を食べて脳の活動エネルギーであるブドウ糖を補給し、寝ている間に低下した体温を上げます。朝から元気に1日のスタートを切ることで、勉強や仕事にも集中できます。

また、朝食を抜くとその後の食事の量が増え、食べ過ぎから肥満や生活習慣病につながることも。1日の食事を規則的にとり、生活リズムを整えることが、健康への第一歩です。

朝、イライラして集中力がないと感じている方や、なかなか起きられず体がだるいと感じている方は、朝食を食べることで、それが解決できるかもしれません。

まずは簡単なものから始める！

ごはん、納豆や卵、小魚など、おかずをのせた「のつけ丼」で手間をかけずに。

自分に合ったスタイルで！

忙しい朝は、飲食店の「朝定食」などを活用しても。



特集

# 食が伝える メッセージ

「医食同源<sup>\*</sup>」といわれるように、「食」を大切にすることが身体と心の健康につながります。

あなたにいつも元気でいてほしいと思っている人がいます。忙しくても、今までより少しだけ食のことを気にしてみませんか。

<sup>\*</sup>病気の治療も普段の食事でも、どちらも命を養い健康を維持するためのもので、その源は同じであるという考え方。

## 元気の源は食にあり

食と健康の切っても切れない深い関わり

日々の生活の中で、元気がでない、どこか気分がスッキリしない、などと感じることはありませんか。朝はぎりぎりまで寝ていたいから、朝食は食べない、夜遅くまで仕事をしていたり、夕食は食べない、あるいは夜中になってから食べている。そんな生活になってはいませんか。食べるものによって、私たちの身体はつくられていきます。食がおろそかになると、私たちの身体は元気に動くことができません、やがて健康に影響が出てしまいます。例えば、不規則な食事や過食、塩分のとり過ぎ、栄養の偏り、朝食の欠食といった食生活の乱れが続くと、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病につながることも。

食生活の乱れが続くと、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病につながることも。

健康でいるためにも、食生活を整えることが大切です。

キーワードは「食育」

では、どのようにしたらしっかりとした食生活を送ることができるのでしょうか。近年、食の安全・安心や健康への関心の高まりから、食材や食品などの生産者や産地が表示されるなど、食に関する情報があふれています。私たちはその中から必要なものを判断し、選ばなくてはなりません。

さまざまな経験をおおして、食に関する知識や判断する力を養い、一人一人が健全な食生活を実践できるようにする、それが「食育」です。

食育はみんなに大切

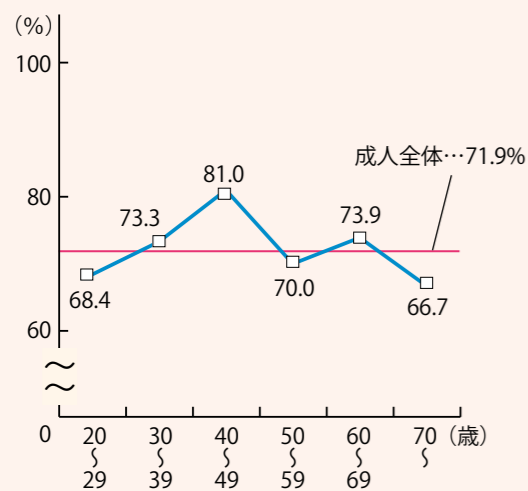
市で2015年に行った「水戸市健康増進・食育計画(第2次)策定のための健康と食

に関するアンケート」では、「食育について関心がある」と回答した人は、成人全体で71.9%でした。年齢別では特に20～29歳が68.4%、70歳以上が66.7%と、他と比べて低い結果となりました(左のグラフ)。

食育は、誰でも生涯をおとして必要とすること。食育もまた、あらゆる人に関わるものです。年代ごとの状況に合わせた形で、食に触れ、そして食のことを考える機会として、さまざまな食育の取組が行われています。

食育への関心(年齢別)

「水戸市健康増進・食育推進計画(第2次)策定のための健康と食に関するアンケート」から抜粋



「食育に関心がありますか」という問いに、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した割合。年代によって差があります。



農業体験をとおして、  
食の大切さにふれる。

アグリメイトいきいき農業体験  
(農業委員会事務局 ☎232-9264)

地域の豊かな自然、生産者の方などへの感謝の気持ちなどを育む農業体験。上中妻小学校では、地元農家の皆さんに指導を受け、全校生徒が参加してサツマイモの植付けに挑戦しました。

1年生は初めての体験に興味津々。土の感触を確かめながら慎重に植えていきます。上級生は慣れた様子で作業し、「自分たちで収穫すると特別においしく感じるよ」と笑顔。

農家の皆さんは、「農業は食を支えている。子どもたちには、いろいろな経験をして、作物を一から作る大変さや食の大切さに気づいてもらえたら」と思いを語りました。



## 食が人を育てる

家庭や学校、地域などが連携して行っているさまざまな食育の現場を訪ねました。そこには、世代を問わず、食べることへの興味や食べることに感謝する心、そして食べることを楽しむ姿がありました。



自分で選ぶ、  
安全・安心。

農産物の直売所  
(農業技術センター ☎243-6841)

採れたばかりの野菜が並ぶ市内の各直売所では、品質管理をしっかり行い、その鮮度は抜群。近隣の農家で生産しており、生産者自身の手で随時売り場に並べられています。

「おいしい食べ方や見分け方などを、生産者に直接教えてもらうお客さんも多いですよ」と話すJA水戸「つちっこ河和田」の担当・中村崇秀さん。「数量の少ない珍しい野菜なども並ぶので、楽しんでほしい」と言います。

足を運んで、手に取って、自分で選ぶ。直売所では、新鮮・おいしいということだけでなく、安全・安心も手に入ります。



幼少期の食習慣は、  
一生のもの。

3歳児健康診査時のリーフレット配布  
とおやつを試食  
(保健センター ☎243-7311)

基本的な食習慣やマナーを身につけるには、3歳頃から就学前までの時期が特に大切。市では、正しい食生活について知ってもらおうと、3歳児健康診査の際に食事の見本を置いてリーフレットを配布したり、市食生活改善推進員の手作りのクッキーを渡したりしています。

食生活改善推進員の皆さんは「味覚が鋭い子どもの頃にさまざまな食材を口にして、味覚を広げることが大切。大人になってから食習慣を変えるのは難しいので、最初が肝心です」とアドバイス。健診に訪れた親子は「子どもの嫌いなものも、手作りのおやつに入れるなど工夫して、口にすることを増やしたい」と話していました。

食べる喜び、  
作る喜び。

男性主役の料理教室  
(高齢福祉課地域支援センター ☎241-4820)

「料理は手だけでなく頭も使って作るので、認知症予防やリハビリに効果的」と話すのは、調理指導をする管理栄養士の森田義子さん。教室では毎回、減塩など栄養バランスに配慮した料理を数品作ります。森田さんは「まずは家から外に出る機会になれば。みんなで作って食べると、気持ちも明るくなります」と笑顔で皆さんを迎えます。

ひとり暮らしの方はもちろん、「一人になってもきちんとした食事がとれるように、という妻の一言に押されて来た」という方のほか、「自分が作ったものを家族においしく食べてもらいたい」と話す参加者も。料理を「食べる」立場から「作る」立場になることで、食べる人のことを考え、普段の食生活を見直すきっかけになっています。



子どもの食への  
興味・関心を高める。

水戸市学生食育サポーター  
(学校教育課 ☎306-8673)

大学で習得した食に関する専門知識や技術を活かして、子どもたちの食の学びを支援する市学生食育サポーター。家庭科の調理実習や給食の時間に、食育指導などを行います。

吉沢小学校の栄養教諭、梶智香先生は「学生のおかげで、調理実習ではよりきめ細やかな指導ができます。皆さんが来ると、子どもたちもいつも以上に意欲的に取り組むんですよ」と歓迎。今回、5年生の調理実習をサポートした常磐大学2年生の檜山唯さんと須田美紗都さんは「子どもたちの食への純粋な好奇心や、食べることが好き、楽しいという気持ちに触れて、刺激になりました」と、活動に手ごたえを感じていました。



**ここに食堂**  
日時／毎月第1・3土曜日、  
午前11時30分～午後1時  
問合せ／ここに食堂事務局  
岡部方 ☎090・2933・  
9082  
**310(サン・イチ・マル)食堂**  
日時／毎月第3土曜日、午前  
11時30分～午後2時  
問合せ／310食堂実行委員  
会横須賀方 ☎090・231  
2・9660  
**おひさま食堂**  
日時／毎月第4土曜日、午前  
11時30分～午後1時30分  
問合せ／おひさま食堂実行委  
員会原口方 ☎090・233  
0・8317  
※場所や料金など、詳細は、  
各団体にお問合せください。  
事前に申込みが必要な場合も  
あります。

健康への影響が心配されています。また、コミュニケーションをとる機会が減る、食事のマナーや古くから大切にされてきた食の知恵などが伝わりにくいなどの問題も生じます。  
そこで注目されているのが、みんなで食事をする場を地域に作る。一人で食事をすることが多い子どもや高齢者でも気軽に参加できる、まちの交流場所になっています。

- こうした状況は、栄養バランスや好みの偏りなどによる
- ①孤食 一人きりで食べる
  - ②個食 別々のものを食べる
  - ③小食 少ししか食べない
  - ④固食 同じものばかり食べる
  - ⑤濃食 濃い味付けのものばかり食べる
  - ⑥粉食 粉から作られたものばかり食べる
  - ⑦子食 子どもだけで食べる

※保育所における食事の提供ガイドライン(厚生労働省、平成24年3月)。

家族や仲間と食卓を囲み、団らんを持つことは、特に心身が大きく成長していく子どもたちにとって大切です。しかし、生活時間帯の夜型化や、食事に対する価値観やライフスタイルの多様化などから、さまざまな「食」が増加。また、一緒に食卓を囲んでいても、テレビや携帯電話などを見ながら食事をする「ながら食」などで会話が少なくなってしまうと、一人で食べていることと変わらなくなってしまいます。

みんなで  
食べることを  
大切に。





食を大切にすることは、  
自分自身を大切にすること。  
大切な誰かを思うこと。

**いつも健やかでありますように。**

食には、そんな願いが込められています。  
そして、食を楽しむこと。  
食との付き合いは、生涯続きます。  
頑張りすぎても、力を抜きすぎても、  
いい塩梅にはなりません。

あなたの食べる一口は、  
あなたの明日へ、未来へ続く第一歩。



「親と子の料理教室」に向けて、メニューの試作を行いました

## 食の力を伝えたい

「私たちの健康は 私たちの手で作ろう」を合言葉に、地域の皆さんの健康づくりを担う食生活改善推進員。全国で約16万人が活動しています。水戸市食生活改善推進員は現在322名。今年で結成から45周年を迎えました。「食に関心を持ってもらうことが一番」と話す皆さん。その活動に込める思いを聞きました。



食生活改善推進員  
会長 安齊昭子さん  
地域に携わりたいと、食生活改善推進員になって40年。「一緒に活動してきた仲間や支えてくれた方に、感謝の気持ちでいっぱいです」

私たち市食生活改善推進員は、子どもから高齢者まで、地域の皆さんが生産にわたって健全な食生活を送ることができるようボランティア活動をしています。生活習慣病の予防に向けた講座や、減塩の取組み、親子や高齢者、男性向けなど世代や状況にあわせた料理教室、幼児期の食習慣に対する啓発など、活動は多岐にわたります。

ひとり暮らしの高齢者支援として食事会を行ったときに、「おいしかったから自分でも作ってみたい」と、それまで料理をほとんどしてこなかったという男性からレシピを求められたことがあり、とてもうれしかったことを覚えています。おいしい料理や楽しい食事の場は、人の心も動かすこと



ができるのだと、食の力を実感した経験でもありました。この活動の原動力になっています。

また、家庭などで日々食事を作る人のことも応援しています。食べる人から、「おいしかった」という言葉を聞くことは少ないかもしれませんが、夢中で食べる姿、からっぽになつたお皿、そして何より健康でいられること。それは「おいしい」の印です。これからも、心のこもった食事でみんなの健康や未来を支えてほしいです。

私たちは地域の身近な存在でありたい。子どもの食が進まない、短時間で作れる簡単なレシピが知りたいなど、気軽に相談してくださいね。

地区の食生活改善推進員を知りたい、自分も食生活改善推進員として活動してみたい、などの問合せは、保健センター(☎243・7311)へ。

### 食生活を整えるコツ。

食生活改善推進員の皆さんに聞きました

▼具だくさんのみそ汁で一品分  
和食の基本は一汁三菜ですが、みそ汁などの汁物を具沢山にすればおかず代わりになります。

▼彩りを意識した食卓に  
米の白、肉や魚の赤、野菜の緑、卵の黄、海藻類の黒など、さまざまな色がそろると、栄養バランスも自然と整います。

▼味の違いは味覚を広げる  
家庭料理など手作りのものは特に、季節や食材、家族のその時々好みや体調などで味が変わるもの。そうした味の違いを日々体験していくことで、味覚が広がっていきます。今日は味が違う、と思っても、決して失敗ではありません!

▼温度で変わる塩味  
塩味は、冷めるほど強く感じるようになります。そのため、温かいときに食べるとちょうど良い塩加減のものが、冷めたときには少し塩辛く感じるということがあります。食べるときの温度を意識することで、塩分のとり過ぎを防ぐことができます。