



市川三郷町食改だより

市川三郷町食生活改善推進員会とは、**私達の健康は私達の手で**をスローガンに掲げ、「食」や「健康」について学び、食を通じた健康づくりを地域へ普及するために活動するボランティア団体です。市川三郷町では現在82名が地域で活動を行っています。（令和4年4月時点）活動のトレードマークにピンクのTシャツを着用しています。

日頃より食生活改善推進員の活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。令和4年度も感染症の影響で活動に制限がありましたが、住民健診や子育て支援フェスティバルでの食育推進、サロンにてフレイルや低栄養予防の講話、家庭訪問等の実施ができました。食べることは生きることに直結します。今後も会員ひとりひとりが学んだ内容を家庭に活かし、地域に広め、地域とのつながりを大切にしながら、健康づくりにつながるような活動に取り組んでいきたいと思っております。

市川三郷町食生活改善推進員会会長 望月 良美

令和4年度の活動 町住民健康診断



シニアカフェ（サロン訪問）



男性のための料理普及啓発活動（訪問・集会）



高血圧予防のレシピ紹介



わかめとじゃこの混ぜご飯

材料（2人分）

温かいご飯	350g	カットわかめ (乾燥)	2g
ちりめんじゃこ	20g	炒りごま(白)	大さじ1
青じそ	少々		

作り方

- ①わかめは水で戻し、水気をしぼる。ちりめんじゃこは熱湯をかけ、よく水気をきる。青じそはせん切りにする。
- ②温かいご飯に①のわかめ、ちりめんじゃこ、白ごま、青じそを加えて混ぜる。

<1人分の栄養量>

・エネルギー：343kcal ・たんぱく質：9.5g ・脂質：3.3g ・塩分：0.9g

じゃがいもとにらの煮物



材料（2人分）

牛ひき肉		40g	じゃがいも		180g
にら		30g	玉ねぎ		50g
A	水	200ml	B	みりん	大さじ1/2
	削り節(小袋)	1袋		しょうゆ	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2		ごま油	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2			

作り方

- ①じゃがいもは一口大に切り水にさらす。玉ねぎは細めのくし切り、にらは1.5cmの長さに切る。
- ②フライパンにごま油小さじ1を熱し、ひき肉を炒め、軽く色が変わったら玉ねぎを加え炒める。玉ねぎに油が回ったらAと水気を切ったじゃがいもを加えふたをし弱火で8～10分加熱する。
- ③②に、にらを加え火を止め、Bを加え炒め合わせる。ごま油小さじ1/2を回しかけ、器に盛りつける。

<1人分の栄養量>

・エネルギー：172kcal ・たんぱく質：7.1g
・脂質：6.0g ・塩分：0.7g

食生活改善推進員（愛称:食改さん）として一緒に活動しませんか？

食生活改善推進員として活動をするためには、市川三郷町で開催している「養成講習」を受講していただきます。健康や栄養に関する基礎知識を学ぶことができます。

【問い合わせ】お住まいの地区の食生活改善推進員または市川三郷町いきいき健康課

汁物の塩分濃度測定のご協力ありがとうございました

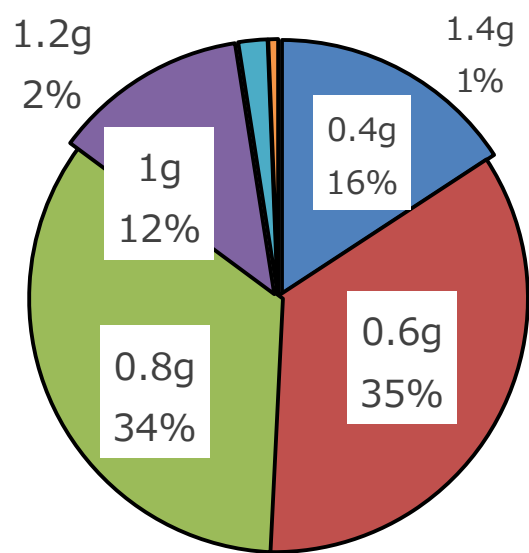
町では、高血圧者、肥満者の割合が高く、心疾患や脳血管疾患の死亡率も県と比較すると高い傾向にあります。血圧があがる原因の1つに塩分の摂り過ぎがあげられます。ご家庭の汁物の塩分濃度を知り、減塩に興味を持ってもらうことを目的に11月中旬から12月中旬にかけて食生活改善推進員がご家庭の汁物の塩分濃度測定とアンケート調査、食生活に関する話をさせていただきました。この調査は山梨県全体で実施している取り組みです。

山梨県の結果が分かり次第、また皆さんにも周知したいと考えています。

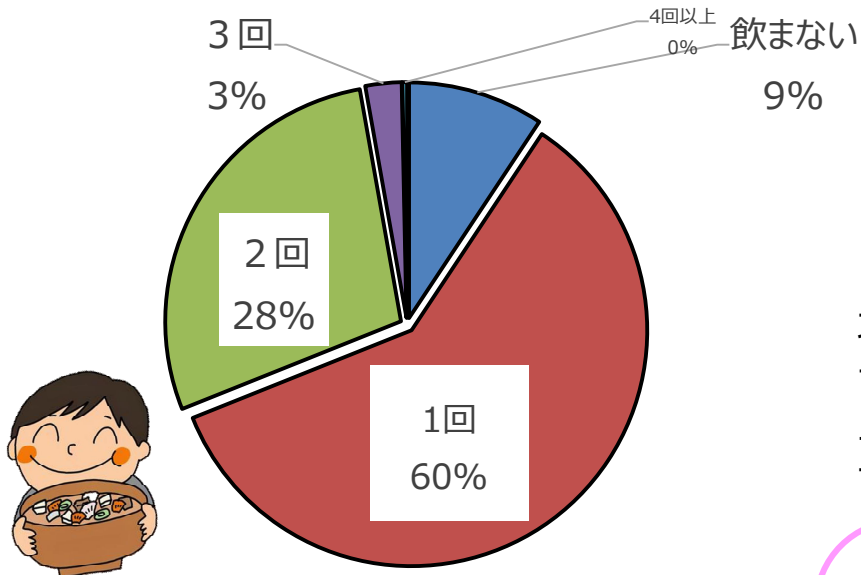
今年度は323件の世帯にご協力をいただきました。ありがとうございました。
塩分濃度測定やアンケートの結果をまとめてみました。



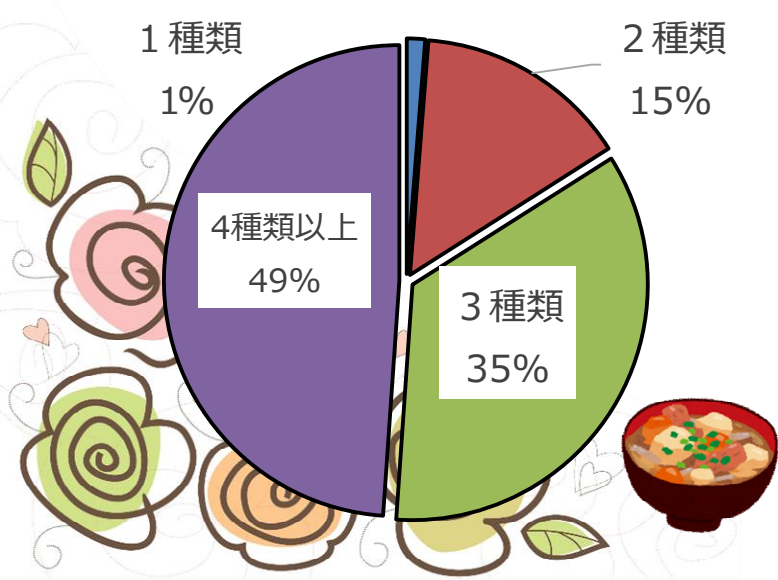
<汁物の塩分濃度測定結果>



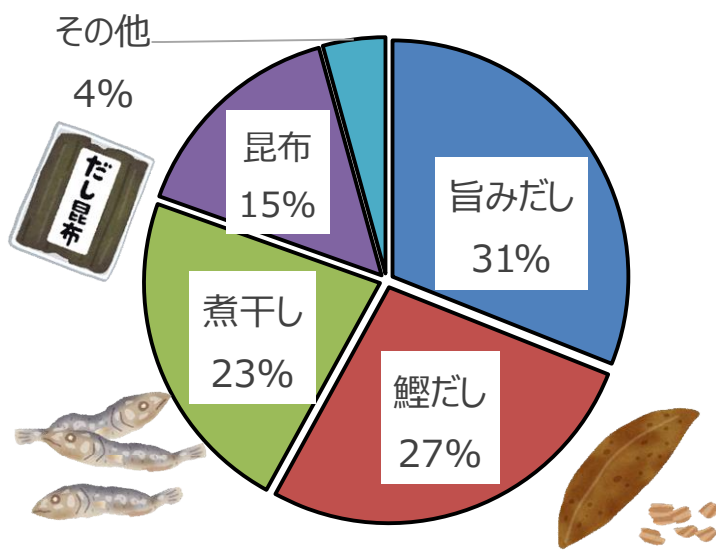
<1日に汁物を飲む回数>



<汁物には何種類の具材をいれるか？>



<汁物に使うだしの種類>



<性別と年代>

	女性	男性	合計
市川	107名	9名	116名
三珠	95名	4名	99名
六郷	99名	9名	108名
合計	301名 (93.2%)	22名 (6.8%)	323名



	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代
	2名 (0.6%)	17名 (5.3%)	18名 (5.6%)	40名 (12.4%)
町	60歳代	70歳代	80歳以上	
	81名 (25.1%)	109名 (33.7%)	56名 (17.3%)	



高血圧予防は減塩から

塩分の摂り過ぎは高血圧を招きます。

高血圧は生活習慣病の原因となるため、食事の塩分を意識して減らすことはとても重要です。高血圧のリスクを知り、日頃から減塩に努めましょう！！

汁物に関する減塩のポイント★

■汁物は1日1回まで！

具材をたっぷり入れて1回に飲む汁の量を少なくしましょう。野菜やきのこなどを入れると食物繊維やカリウム、ビタミンなどを摂れ、食べごたえもあります。

■天然食品でだしをとる！

かつおや昆布、にぼしは「うまみ」成分が含まれています。うまみは単独よりも組み合わせると相乗効果でより強くなり、塩味が少なくてもおいしく感じられます。

■牛乳や豆乳をプラスする！

牛乳や豆乳に含まれるこくやうまみが調味料の働きをし、調味料を減らしても薄味に感じにくいという効果があります。

