

# きょうと健康スタイル

VOLUME 3

## 健康でおいしい

### 「食」の取り組み

きょうと健康スタイル

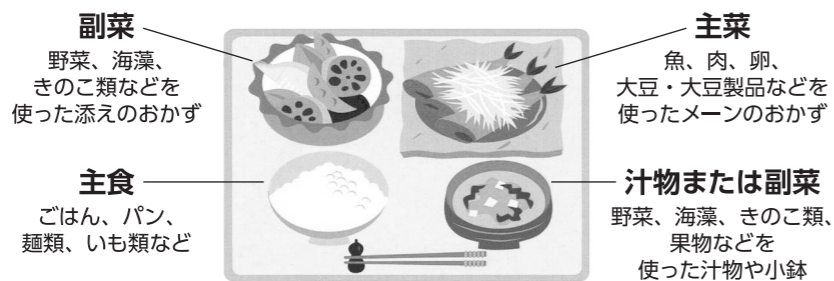
今回は、健康でおいしい「食」の取り組みを紹介します。

丹波地域は府内有数の野菜の産地ですが、住民の皆さんが野菜を食べている量は1人1日当たり約260gで府平均より少なへ、国が目標としている350gにはまだまだ足りていない状況です。そこで、あと二皿、野菜料理を増やしてもらおうと、住民の皆さんから募集した「なんたん・かんたん・やさしい料理レシピ集」(※1)を作成しています。地域で採れる野菜の旬の時期に簡単にたっぷりと野菜が取れるメニューです。野菜が何々取れるかやカロリー、塩分も書いてあり、わかりやすくなっています。野菜好きになってほしいという思いがたっぷり詰まったメニューです。

中丹地域は高齢化率が府平均よりも高い地域です。いきいきと元気に生活するためには、いろいろな食品をバランスよく取ることが大切。そこで、地域の健康づくりボランティアの食生活改善推進員の皆さんが中心となり、「中丹健康づくり定食」(※2)が考案されています。メニューのポイントは、①手に入りやすい地域の食材で簡単に調理できること ②食材のうまみや香りを生かして薄味でもおいしくこと ③かむことを大事に適度な歯ごたえのあることこの3点で、地元ならではのメニューとなっています。

毎回の食事を、穀類の「主食」+タンパク質の「主菜」+野菜中心の「副菜」「副副菜」の器を意識すると栄養バランスが整います。

皆さんもぜひ、保健所のホームページをのぞいて、献立に加えてみてはいかがでしょうか。



出典：H27年3月「中丹健康づくり定食リーフレット」

### どのくらいのエネルギー量が必要？

(活動量などにより個人によって幅があります)

	男性		女性	
	1日あたり (kcal)	1食あたり (kcal)	1日あたり (kcal)	1食あたり (kcal)
50～69歳	2,450	820	1,900	640
70歳以上	2,200	740	1,750	590

参考：厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2015年版 身体活動レベルII

ぜひ各ホームページを  
ご覧ください

<sup>※1</sup> (南丹保健所HP)

<sup>※2</sup> (中丹西・東保健所HP)

### 京都市健康福祉部健康対策課

京都市上京区下立売通新町西入敷ノ内町 TEL 075・414・4724

今回は3月6日に掲載予定です。

企画・制作=京都新聞COM