



【インタビュー】
青森県食生活改善推進員連絡協議会 会長
やま や えい こ
山谷 詠子さん

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、親子食育教室、生活習慣病予防のための料理教室の開催、高齢者のための在宅介護食のアドバイスなど、食を中心に地域住民の健康づくりをサポートしています。

健康のためには、1日350グラム以上の野菜が必要といわれていますが、青森県民の1日の野菜摂取量は目標値を下回っているのが現状です。そこで、私たちは、いつもの食事に野菜のおかず一

いつもの食事に野菜
料理を一品プラス

高血圧予防は、まず「減塩」と 適度な「運動」の心がけです。

高血圧の予防・改善のためには、食事や運動などの生活習慣を見直すことが大事です。栄養バランスに配慮した食事と、日々の運動習慣で健やかな体をつくりましょう。

品をプラスする「野菜ひと皿運動」に取り組んでいます。忙しい働き盛り世代は、昼食も外食や出来合いの弁当で済ませることも多く野菜不足になりがち。外食時も意識して野菜を摂ることを心がけ、どうしても摂れない時は野菜ジュースで補うなど工夫してみましょう。

青森県民は塩分の摂り過ぎも課題ですが、あれもダメこれもダメでは、食べることに楽しみや喜びを見い出せなくなってしまう。

ちょっとした工夫で
減塩&肥満予防

品をプラスする「野菜ひと皿運動」に取り組んでいます。忙しい働き盛り世代は、昼食も外食や出来合いの弁当で済ませることも多く野菜不足になりがち。外食時も意識して野菜を摂ることを心がけ、どうしても摂れない時は野菜ジュースで補うなど工夫してみましょう。

そこで、私たちは、ただ単に塩分を減らすのではなく、薄味でもおいしく感じられる「だし」を活用したり、香りや風味をプラスして味にメリハリをつけることをお勧めしています。

また、あごを動かすことで満腹感を得られるため、小腹がすいた時はコンブや無塩のナッツ類、糖分控えめのドライフルーツがお勧めです。食べておいしく、気

大人目標値
野菜摂取量は
1日350g以上、
食塩摂取量は
1日8g未満!



簡単にすぐできる! 減塩のポイント!



いつものお味噌汁に野菜をたっぷり入れ、具だくさんにするだけで、塩分を減らせ、野菜も摂取。



お料理には、お醤油を「かけず」に、ちょっと「つける」だけを心がけましょう。



ネギや生姜の香味野菜や酢、レモンの酸味など、香辛料の「香り」や「風味」で塩分を減らせます。



お弁当は、カツ丼などの一品メニューではなく、幕の内のようなおかずが何品か入っているものを選びましょう。

持ちもハッピーに、そして健康で笑顔で過ごせるように、できることから始めてみませんか。

図 がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212

Topics [地域]

地域で取り組む 運動習慣で健康づくり

無理なく気軽に楽しく
カスタムメイド
健康づくり講座

「自分の体力や健康について気にかけているけど、なかなか運動できない」という方も多いのではないのでしょうか。



普段は全く運動を
していませんが
参加してみても
楽しかったです。

自分の体の硬さに
びっくりしました。

これからも
続けたいです。



八戸市の長者幼稚園でのヨガ講座の様子

カスタムメイド 健康づくり講座 実施可能種目一例

- ・ヨガ
- ・健康体操
- ・ストレッチ
- ・フラダンス
- ・なぎなた

*上記の他、約50種の
実施可能種目があります。



9団体で講座を実施しています。八戸市の長者幼稚園では、子育てや家事に追われて、お母さん自身がりフレッシュできる時間が少ないのでは?と思ったことをきっかけに、園児のお母さんが気軽に参加できるように、女性に人気のヨガ講座を申し込みました。お子さんを預けている間に園内で参加できることから、お母さんたちから大好評です。