



## 特集 体の中から健康づくり

「私達の健康は私達の手で」  
「食」を「改」めて健康な体を作る

おいしく、バランスのとれた食事は、健康の基本の一つです。今月号では、食を通じて体の内側から健康を作ること、重点を置き、活動しているボランティア団体「食生活改善推進員協議会」をご紹介します。

「食」を通して健康づくり  
ボランティア

広げる、地域ぐるみの  
良い食習慣の“輪”

食生活改善推進員協議会は、『私達の健康は私達の手で』をスローガンに食を通して健康づくり活動に取り組む全国組織のボランティア団体です。「食改」の愛称で親しまれ、地域における食育の担い手(食育アドバイザー)として、定期的に健康料理教室を開催し、日頃学んでいる知識や健康レシピを家族や地域の方に「伝える」活動も行っています。

鳩山町食改は、平成10年度に設立し、平成30年度には創立20周年を迎えました。平成31年4月現在、男女合わせて28名が在籍し、楽しく積極的に活動しています。

※一緒に活動する  
会員の募集して  
います！詳しくは、  
報7月号(4ペー  
ジ)をご覧ください。



年5回開催される健康料理教室は、各回テーマに沿った講座と調理実習を行い、会員同士の学習の場となっています。当教室で学んだことを生かして、町民向けの料理教室を開催しています。そのほかにも年2回、町立鳩山幼稚園で「食育活動」を行うほか、毎年行われている「はとっ子給食レシピコンテスト」では、公開審査において、一次審査を通過した応募レシピの再現(調理)をします。

今年28日に開催される「健寿まつり」Nはーとんスクエア2019(リンクアップ学園祭)内で公開審査を実施します。

お越しく下さい(詳しくは、本号と同時配布されるチラシをご覧ください)。



幼稚園での食育活動

## 食生活改善推進員協議会 町外研修レポートに見る

### 食生活の改善における

### 「朝食」の重要性

梅雨の晴れ間となった7月17日(水)、鳩山町食生活改善推進員協議会は、「女子栄養大学 坂戸キャンパス」において町外研修を行いました。

鳩山町と女子栄養大学は平成27年2月に「連携協力に関する包括協定」を締結し、食を通じた健康づくり事業をはじめ、地域活性化など、多岐に渡る分野での連携協力を推進しています。

女子栄養大学では、近年多くの自治体からの依頼を受け、地域の健康増進・食育推進活動を担う食生活改善推進員協議会向け研修会を実施しています。今回、鳩山町食生活改善推進員協議会もこの研修会に参加させていただきました。このページでは、貴重な学内での体験で得られた、朝食の重要性についてご紹介します。



カフェテリアの学食



展示された「計量カップとスプーン」

なるほど! そうだったのか!  
講義 「一日の始まりは朝食から  
～理論と実践 時間栄養学のススメ～」

講師  
女子栄養大学  
専任講師博士  
(栄養学)  
管理栄養士  
坂本 香織 氏



### 朝食欠食は20年後に影響する!?

坂本管理栄養士は、「朝食の有無について尋ねると『昔からずっと朝食抜きだけど、何の問題もない』と話される方がいらっしやいます。しかしながら、身体に影響が出てくるのは、細胞の活動が低下してくる50代以降が要注意です。」と話していました。

さらに、「子どものときも大人になってからも朝食をとっている人たちは肥満度・腹囲ともに低く、どちらの時代も朝食を食べていない人たちはいずれの数値も高くなる」との研究結果を示しながら、身体の活力をアップさせ、体温やエネルギー消費量が高めることにより太りにくくしたり、血糖値の急上昇(血糖スパイク)や体力低下の防止など、朝食がもたらす良い効果についてもわかりやすく説明してくれました。

### 体内時計をリセットする食事

- ～朝食編～
- ・朝食の量を多くする  
朝：昼：晩＝3：3：4または4：3：3が◎
  - ・朝食は高グリセミックインデックス食品をとる(米や小麦)  
リセット力が高まります。※血糖値が高い方・糖尿病の方は、野菜など食物繊維も一緒に摂りましょう。
- ～夕食編～
- ・夕食が遅くなる場合は、分割食がおすすめです。  
先に主食(ご飯など)、おかずはその次。
  - ・夜間の絶食時間はしっかりとる。  
夜中1時は、魔の時間なので要注意(太りやすい)。

### 「時間栄養学」ってなに?

また、「何をどれだけ食べればよいかに、時間軸」の視点を加えた時間栄養学については、「ヒトは昼夜・季節などを予測する時計遺伝子(体内時計)を持ちます。体内時計を毎日リセットし整えるのは『朝日』と『朝食』です。近年は、この体内時計がエネルギーや栄養素の代謝に関わりがあることや生活リズムのズレがこれらの代謝に関連することが示され注目されています。早期からの規則正しい生活は、レガシー効果(良い遺産)につながります。」と、朝食の重要性について話していました。

なお、体内時計をリセットするとされる食事には、左記のようなポイントがあります。ぜひ、皆さんも実践してみましょう。

### 何級からでも・何度でも受けられる！ 進学や就職活動の自己アピールになる！

### 文部科学省後援事業 家庭料理技能検定

食生活に関する正しい知識をもち、味、見た目、栄養バランスの良い料理を作れるようになることを目的とした検定です。

5～1級があり、一次試験(筆記)と3級以上は二次試験(実技)があります。今年、鳩山町では特別準会場として5級と4級の試験を実施します。

※5級は小学生程度、4級は中学生程度が目安です。

- 試験日時：11月15日(金) 午後4時から(45分間)
- ※受付は、午後3時45分から
- 場所：町保健センター
- 費用：5級…1,700円、4級…2,600円
- 対象：鳩山町在住の方(年齢は問いません)
- 申込：10月4日(金)までに下記問合せ先までご連絡ください。
- 問合せ 町保健センター ☎ 296-2530
- ※詳細は、町保健センター窓口または小中学校から配布される受験要項をご覧ください。

家庭料理技能検定

検索