

et's 食育・健康づくり

第36号

平成30年3月発行

発行者:新潟市保健所健康増進課

Contents 主な内容

- 第36号をもって終刊します 1
- 特集 新潟市内にちよいしお(減塩)ムード広がる! 1・2
- まいかちゃんレポート(地域の取り組み紹介) 3
北区の恒例行事「元旦歩こう会」が今年も開催されました
健康な君の笑顔が好き。『Akihaで笑顔 健康レストランプロジェクト』
にいがたの野菜・果物をいかして減塩 にいがた流ちよいしお生活
- いきいきライフのご提案 4
+10(プラス・テン)運動のすすめ
にいがた流ちよいしお生活
知つとこ。食の安心・安全



新潟市食育・花育推進キャラクター
まいかちゃん

新潟市で力を入れている取り組みのひとつに「ちよいしお生活」の実践があります。「ちよいしお生活って何?」と思われた方のために簡単に説明すると、市民の死亡率の高い脳血管疾患や胃がんの予防のために、食塩のとりすぎに気をつけた生活を送ることです。
この冬、より多くの方にちよいしお生活を実践してもらうため、県立大学健康栄養学科の学生とスパーや農家レストランがコラボして取り組んだ『ちよいしおプロジェクト』の様子を次のページでご紹介します。



メニュー発表会の様子

特集 新潟市内にちよいしお(減塩)ムード広がる!

平成20年から9年間にわたり発行してきた「スマイルにいがた情報紙」の「食育・健康づくり」は本号をもって終刊します。
新潟市の「食育・健康づくり」の旬の情報をお届けしてきましたが、いかがでしたでしょうか。今回の第36号をもって情報紙は終刊となりますが、健康づくりの情報、レシピや運動は、市報にいがた、各区役所だより、市ホームページなどからご覧いただけます。
また、4月以降随時、市ホームページにて健康づくりに取り組むお店をご紹介していく予定です。皆さまお楽しみに!



創刊号(平成20年6月発行)

第36号をもって終刊します

心さわやか 体がろやか いきいき LIFEのご提案

ライフ(生活)

このコーナーでは、毎日の生活の中で、楽しく“食育・健康づくり”が実践できるような提案や情報提供をしていきます。さあ、今日からLet's にいがた流 食育・健康づくり!!

+10(プラス・テン)運動のすすめ

生活の中で〇〇しながらふだんより+10分からだを動かすようにしましょう。からだは正直。動かせば必ず変わります。ただし、無理せず自然体でいきましょう。

食卓でスクワット

- ① ゆっくりと椅子から立ち上がる
 - ② 5秒くらいかけてゆっくり椅子に座る
- ※ 余裕がある人は、座らずにまた立ち上がる
※ 大変な人は、テーブルに手をつけて行う



いつ 食事やおやつを食べる前後に
トイレもお勧め **目標** 3~5回続けて

にいがた流 ちよいしお生活



大豆とえのきのナゲット

<1人分の栄養価>

エネルギー	188Kcal	脂質	8.4g
たんぱく質	8.6g	塩分	0.5g

<作り方>

- ① 大豆はしっかりと水けをきる。大豆とえのきたけを別々に、細くなるまでフードプロセッサーにかける。
- ② れんこん、にんじんは粗みじん切りにする。
- ③ ①、②、Aを手でよく混ぜ、小判形(12個)にし、160℃の油できつね色になるまで揚げる。中央がふくらしたら出来上がり。
- ④ 器に③を盛り、レタス、ミニトマト、レモンを添える。

コメント れんこんやにんじんの食感が楽しめます。

<材料(4人分)>

- 大豆(水煮) 160g
- えのきたけ 160g
- れんこん 50g
- にんじん 50g
- 塩麹 大さじ1と1/2
- 小麦粉 50g
- A ベーキングパウダー 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 揚げ油 適量
- レタス 4枚
- ミニトマト 8個
- レモン 1/2個

このレシピは「おすすめ!にいがたごはん」に掲載されています。

おすすめ!にいがたごはん

知つとこ。食の安心・安全

有毒植物に要注意!

山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採取し、食べたことにより、食中毒が発生しており、**死者も発生しています。**

食用の野草と確実に判断できない植物は絶対に

採らない! 食べない! 人にあげない!

家庭菜園でも混入する場合があります。一本一本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。

<間違いやすい有毒植物の一例>

スイセン

ニラ、ノビル、タマネギなどと誤食する場合があります。ニラは強烈な臭いを放ちますので確認しましょう。



● 詳しくは、食の安全相談ダイヤル
☎025-212-8000 までお問い合わせください。



情報紙に関するお問い合わせ先
紙面へのご意見・情報の提供
保健所健康増進課

TEL.025-212-8166

スマイルにいがた情報紙「Let's 食育・健康づくり」/平成30年3月発行/新潟市保健所健康増進課 〒950-0914 新潟市中央区紫竹山3丁目3番1号(新潟市総合保健医療センター2階) TEL.025(212)8166 e-mail:kenkozoshin@city.niigata.lg.jp



新潟市内にちよいしお(減塩)ムード広がる!

ただいま考案中...



1月21日にスーパーや直売所3店舗で「お買い物deちよいしお体験」として減塩野菜料理の試食体験などを行いました。また、1月21日～2月28日まで農家レストラン2店舗で「野菜deちよいしおメニュー」を提供しました。

この2つの取組みにより新潟市内に「ちよいしお」の輪が広がり、多くの方々が減塩に関心を持つきっかけになったようです。

お買い物deちよいしお体験

用意した試食があっという間になくなるほどの大盛況

私たちが考えました



訪れた方の声

- ・減塩という感じはせず、おいしかったです。
- ・レシピをもらったので家でも作ってみます。
- ・1日に摂っていい食塩の量がわかりました。

新潟市民は「食塩をとりすぎていること」を説明しました



お手軽・おいしい・ちよいしおの3拍子そろった野菜料理!

野菜deちよいしおメニュー

メニュー開発チームです!



そら野テラストネリコ 鮭のちゃんちゃん焼きがメインの「野菜たっぷりちよいしお定食」

1月18日「そら野テラストネリコ」にてメニュー発表会を行いました。栄養士を目指す学生とレストランのメニュー開発は平成29年夏に引き続き第2弾です。



ラ・ラットリア エストルト「焼きカレー」と「リゾット」の2品を開発!

野菜に含まれるカリウムはナトリウムの排泄を促します

北区の恒例行事「元旦歩こう会」が今年も開催されました

北区元旦歩こう会は、健康増進やスポーツへの参加、運動習慣の定着を目的に1968年に始められ、今年で第51回目を迎えました。

歩く距離は、約5キロか約4キロの2つのコースから自分の体力に合わせて選ぶことができ、およそ1時間かけて歩いた後は、干支入り湯のみ等の参加賞や、美味しい甘酒の振る舞いがあります。参加者の中には十二支すべての湯のみを集めた方や、これがないと一年が始まらないと言う方もいるなど、元旦の恒例行事として大人気となっています。

当日は雨が強く降るなか617名もの人が集まり、午前6時55分に出発、長い隊列を組んで歩を進め、「新年の気持ちいいスタートとなった」、「来年も歩くために足腰を鍛えたい」などの声が聞かれました。

無料で参加できることから近年は北区外や市外からも多くの方が訪れるようになりました。みなさんも元旦早朝に歩いて気持ちいい新年のスタートを切りませんか?



問 新潟市北区元旦歩こう会実行委員会事務局 (北区役所 地域課内 ☎025-387-1195)

健康な君の笑顔が好き。 Akihaで笑顔健康レストランプロジェクト

秋葉区では「健康を願う気持ち」「健康から生まれる笑顔」をキーワードに、「Akihaで笑顔健康レストランプロジェクト」が始まります。

このプロジェクトは、新潟薬科大学や区内飲食店と連携し、「野菜や大麦を使った健康メニュー」など、市民の皆さまに食から始まる健康を提供していくものです。登録飲食店は随時募集し、秋葉区だよりやホームページなどでお知らせしていきます。秋葉区の方はもちろん秋葉区以外にお住まいの皆さんも、健康レストランに足を運んでみませんか?



大麦…水溶性食物繊維(主成分β-グルカン)が多く含まれており、血糖値の過度な上昇を防ぐなど生活習慣病の予防効果が期待されています。
※新潟薬科大学がその効果について研究しています。

問 秋葉区役所 健康福祉課(☎0250-25-5685)

にいがたの野菜・果物をいかして減塩!



にいがた流 ちよいしお生活

このコーナーでは減塩に関する情報を紹介します。まいかちゃんと一緒に減塩について学んで、「にいがた流ちよいしお生活」を実践してみませんか。

今回はスーパーやコンビニ等の弁当や総菜を選ぶ時に役立つちよいしおポイントを3つご紹介します。スーパーの総菜などを普段から利用する方はもちろん、外食でも役立ちます!

ちよいしおポイント

- ①「食塩相当量」を見る!
「食塩相当量」の表示を見たことはありますか? 1日の食塩摂取目標量は男性8g未満、女性7g未満なので、1食2~3gにしたいですね。
- ②主食の重ね食に注意!
「おにぎり+カップ麺」、「すし+そば」のように、主食を重ねて食べると塩分とりすぎに。
- ③野菜のおかずをもう一皿!
野菜に含まれるカリウムは減塩を助けます。野菜のおかずをもう一品加えたり、「1日に必要な野菜の半分がとれます」と表示された商品を選ぶのがおすすめ。

- その1 「食塩相当量」を見る!
- その2 主食の重ね食に注意!
- その3 野菜のおかずをもう一皿!



「野菜deちよいしお」★野菜料理は1日5皿で減塩生活!★