

実態調査を活用した啓発資料「けんこう家族」

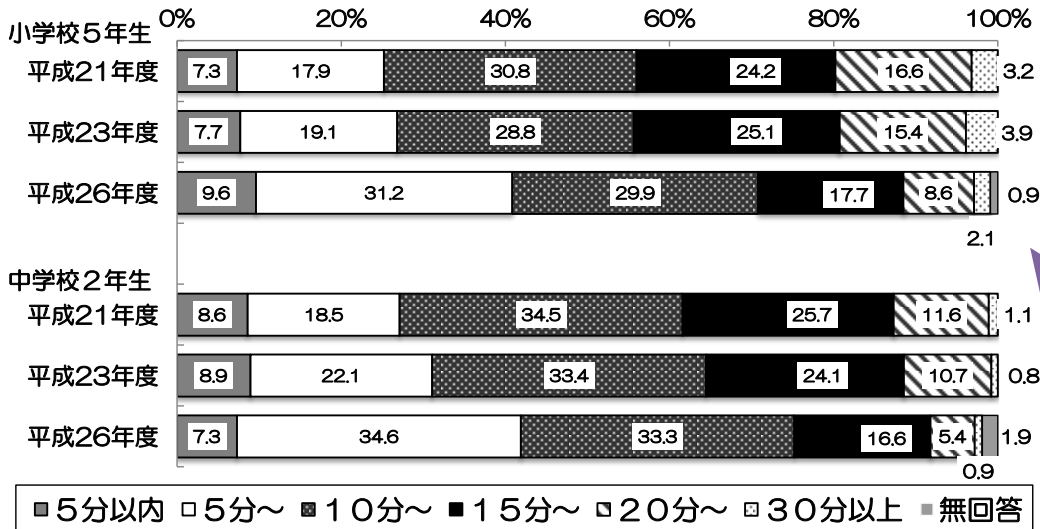
岡崎市栄養教諭・学校栄養職員

岡崎市では、3年に1度、市内の小学校5年生、中学校2年生に食生活アンケートを実施しています。平成26年に実施した食生活アンケートの結果から、野菜摂取に着目し、啓発資料「けんこう家族」を発行しました。また、同じ26年度に、岡崎市食育推進会議が第二次岡崎市食育推進計画の中間評価アンケート調査を市民対象に実施しました。この調査結果も公開されているので、「けんこう家族」で取り上げて紹介しました。

平成26年度「けんこう家族」朝食と野菜について（平成27年1月発行） より

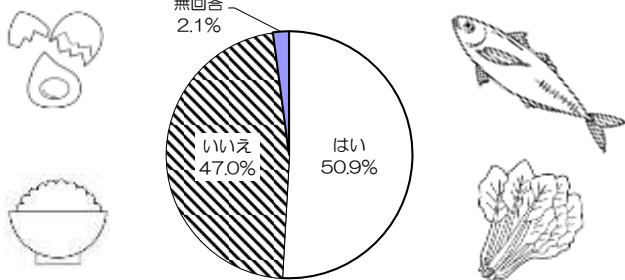
今年度6月に市内全校の小学5年生と中学2年生を対象に「食事に関するアンケート」を行いました。アンケートは主に、給食のことと朝食のことに关して行いましたが、その中でも注目してほしい点として、「朝食」について取り上げたいと思います。

◎ 朝食を食べる時間はどのくらいかけていますか？

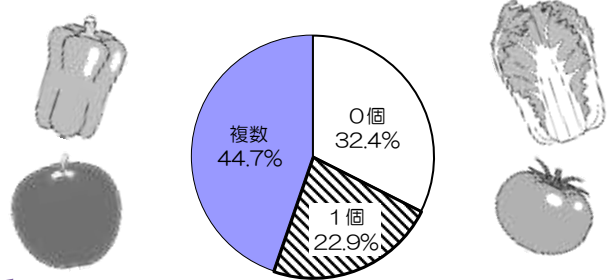


「毎日朝食を食べていますか？」の質問に対して、全体の90%以上が「はい」と答えました。また、朝食を食べるときにかかる時間は、小・中学生ともに「5分~10分」が一番多く、年々朝食時間が短くなっていることがわかります。

◎ 朝食に【黄】【赤】【緑】の仲間の食品がすべてそろっていましたか？

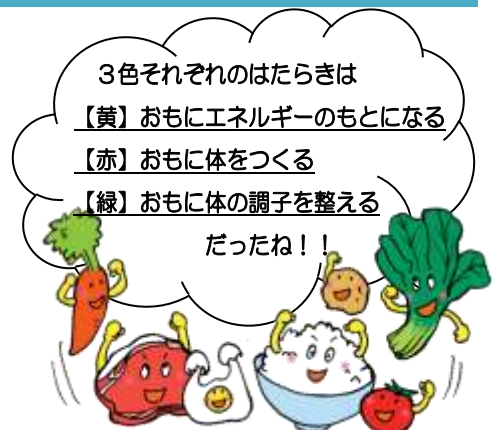


◎ 朝食に【緑】の仲間の食品をどれだけ食べましたか？



朝食の内容についてはどうでしょうか。それぞれのはたらきによって分類された【黄】【赤】【緑】について見てみましょう。【黄】【赤】【緑】3色そろっているかどうかについては約半数の児童生徒ができていないようです。また、【緑】については半数以上が1個以下となっています。例えば菓子パンやトーストだけ、ヨーグルトや果物だけ、ジュースだけなんて子もいませんか。

朝食にかかる時間が短くなったことで、3色の食品のそろった、バランスのとれた食事ができなくなっていると言えます。また、朝食に【緑】の食品をとらないと、1日の野菜摂取量も少なくなってしまう。

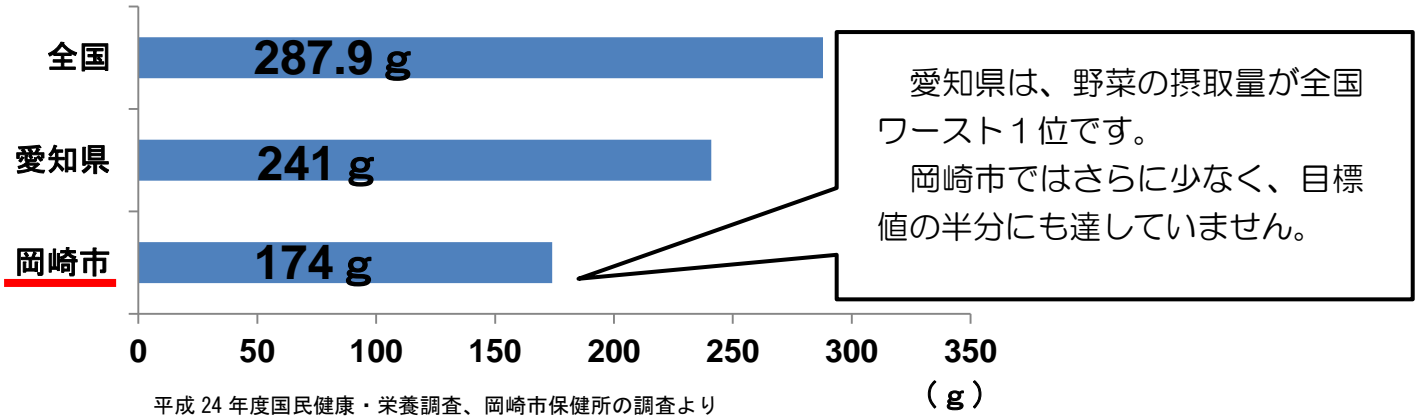


もっと

野菜を食べよう



野菜には、体の調子を整えるビタミン・ミネラルやおなかの調子を整える食物繊維などが豊富に含まれています。また、野菜は脂肪分をほとんど含まず、低エネルギーなので、肥満や糖尿病などの予防に役立ちます。「健康日本21（第二次）」では、生活習慣病予防をふまえ、カルシウム、カリウム、食物繊維などの栄養素について目標量を満たすために**1日350g(そのうち120gは緑黄色野菜)**食べることを推奨しています。では、どのくらいの野菜が食べられているのでしょうか。



◆野菜を1日350gとるために、毎日心がけておきたいこと◆

1 1日3食に野菜をプラスして食べる

毎食、サラダやおひたしなど野菜のメニューを追加して1日5皿（1皿70g程度）以上を目標に食べましょう。レタスやきゅうり、プチトマトなど簡単に食べられる野菜を常備しておくのもよいですね。

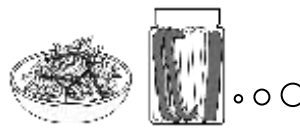


2 かさを減らして食べる

煮る、炒めるなど加熱をしたり、細かく切るなど、かさを減らすと食べやすくなります。鍋物や汁物にたっぷり野菜を使うのがおすすめです。



3 常備菜を活用する



甘酢漬けやピクルスなどもおすすめ！

作り置きできるきんぴらや浅漬けなどを活用してみましょう。時間のあるときに旬の野菜などを使って作っておけば、忙しいときに大活躍です。

◆◇三色きんぴら◇◇

〈材料〉4人分

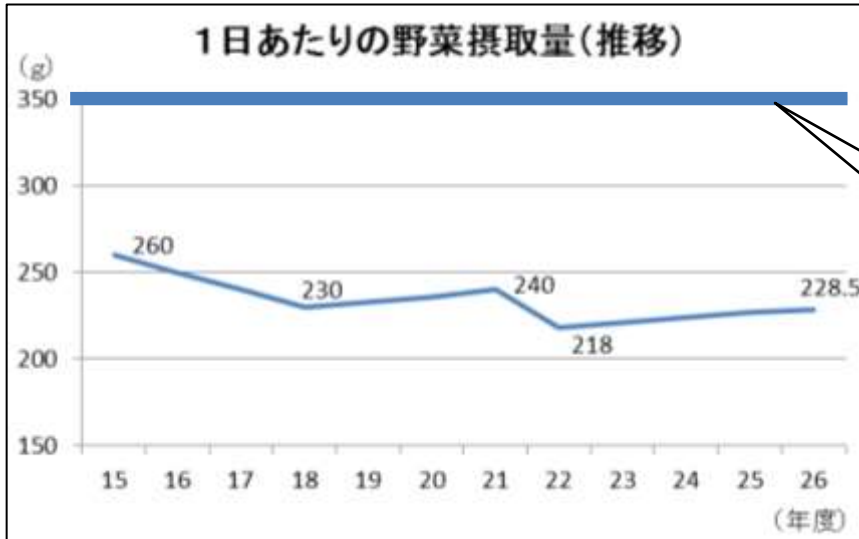
- | | |
|--------------|-----------------|
| にんじん・・・40g | ごぼう・・・100g |
| ピーマン・・・20g | 和風だしの素・・・小さじ2/3 |
| 砂糖・・・小さじ1 | しょうゆ・・・小さじ1 |
| ごま油・・・小さじ1/3 | 白いりごま・・・適量 |

〈作り方〉

- ①にんじん・ピーマンはせん切り、ごぼうはさがきに切る。
- ②フライパンにごま油を入れ、野菜を炒める。
- ③調味料を加え、さらに炒める。
- ④ごまを加え、混ぜたらできあがり！

野菜をどのくらい食べていますか？

昨年度、岡崎市食育推進会議が、市民を対象に食についてのアンケートを実施しました。市内の抽出小中学校でも、たくさんのご家庭に協力していただきました。その結果が、第2次岡崎市食育推進計画の中間評価としてまとめられました。（調査期間 平成26年10月～11月 回答者数 11287名）



成人の1日あたりの野菜摂取量の目標値は**350g**とされています。
（健康日本21より）

上のグラフは、平成15年度からの1日あたりの野菜摂取量の推移を表したものです。昨年度の調査では、1日当たりの野菜摂取量は228.5gでした。前回の調査よりも量が増えていますが、国が設定している目標値の350gには程遠い数値となっているのが現状です。

どうして不足してしまうの？



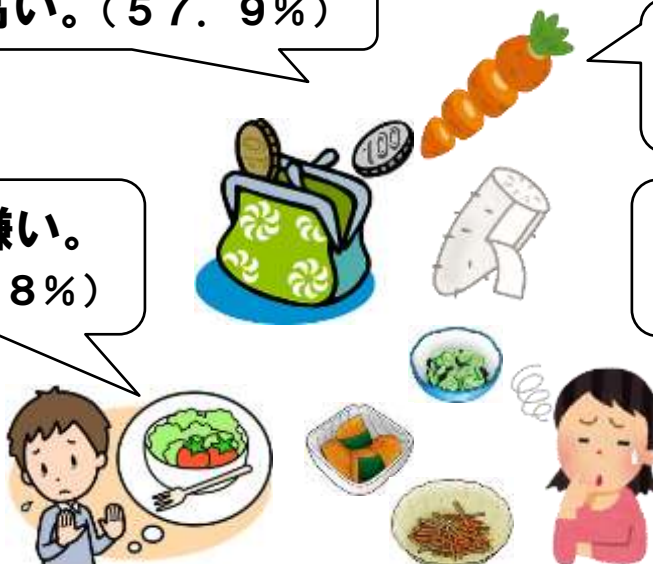
野菜が不足しやすい理由としてどんなことが考えられるかという質問に、小中学生の保護者の方からは次のような回答がありました。

値段が高い。(57.9%)

野菜が嫌い。(11.8%)

調理に手間がかかる。(29.6%)

作っても食べきれない。(17.1%)



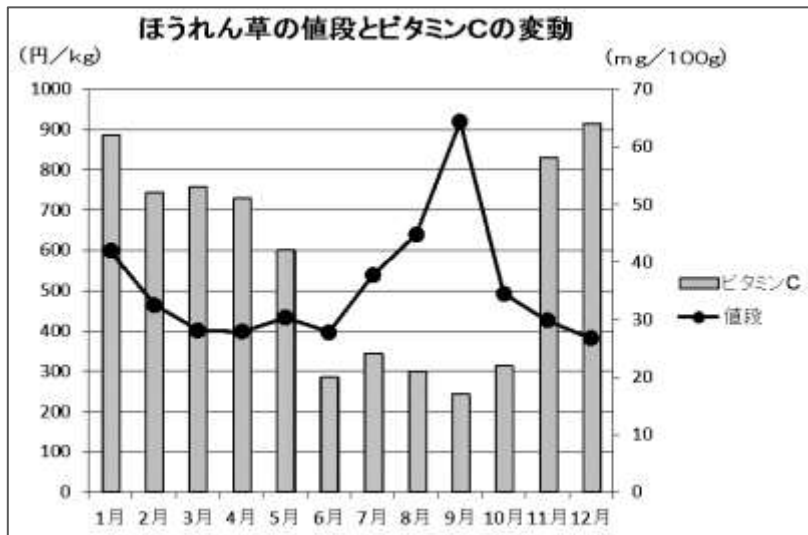
お得な野菜の選び方

野菜が不足しやすい理由として最も多くの人が挙げたのが“値段が高い”でした。野菜は気候や風水害などで価格が大きくかわることがありますが、多くの野菜の値段には法則があります。

野菜は旬の時期になると値段が下がる

右のグラフは、ほうれん草の値段とほうれん草に含まれるビタミンCの変動を示したものです。ほうれん草の旬は冬です。12月には1kgあたり382円ですが、季節外れの9月は919円です。

また、旬の良さはそれだけではありません。旬の時期のほうれん草には、ビタミンCが多く含まれており、高い栄養価になっています。さらに、野菜は旬の時期が最も味が良いと言われています。



参考：独立行政法人農畜産業振興機構 野菜の受給・価格動向レポート
：女子栄養大学 辻村卓教授の調査研究

茹で野菜で一工夫



調理の手間を減らす工夫の一つに、茹で野菜を作っておいて、冷蔵庫や冷凍庫で保存する方法があります。茹で野菜は、冷蔵庫で2～3日は保存できます。食べる分だけ小分けにしておくと、手軽に料理に加えることができます。

野菜パズルに挑戦!

左の表の旬の野菜が右の表の中にかくれています。たて(↓・↑)、よこ(→・←)で探して、色をぬってみましょう! 同じ文字を何度使ってもかまいません。全部見つけると、ある数字が浮かび上がります。浮かび上がった数字を下の に入れましょう!

季節	旬の野菜
春	たけのこ、キャベツ、なのはな、うど
夏	なす、きゅうり、とうがん、トマト
秋	ごぼう、にんじん、チンゲンサイ
冬	はくさい、こまつな、にら、だいこん、みずな

こ	の	け	た	ご	き	ゆ	う	り	し	と	う	が	ん
た	い	し	ち	ぼ	や	う	ま	い	よ	ま	え	ま	じ
つ	る	か	ん	な	べ	き	い	ら	く	と	い	れ	ん
な	ず	み	げ	ん	つ	な	す	こ	い	だ	よ	ん	に
さ	い	た	ん	く	ま	が	ん	ま	く	い	う	ま	ら
く	き	ん	さ	さ	り	た	は	つ	ま	こ	り	ろ	ど
は	く	さ	い	み	な	は	の	な	だ	ん	ご	ぼ	う

旬の野菜は他にもたくさんあります!
自分で調べてみましょう!

1日に野菜を g 食べて元気モリモリ!
旬のおいしい野菜をたくさん食べましょう!

