

「平成30年度健康づくり食生活推進協議会 賀茂連絡会交流会」(主催:下田市健康づくり食生活推進協議会)が平成30年11月14日(水)に下田中央公民館で開催された。開会式で齋藤チヅル連合会長が「今日は松崎町の活動発表、持ち寄り料理のお食事会、そして、野菜ソムリエの遠山先生の講義があり、皆さんと交流を十分されて有意義な1日となりますよう宜しくお願いします」と挨拶があった。続いて、賀茂健康福祉センターの塩川尚子課長が挨拶し、来賓である下田市の日吉由起美課長から祝辞があった。全員で静岡県健康づくり食生活推進協議会の歌を斉唱した。参加者は50名で、下田市(10名)、東伊豆町(10名)、河津町(8名)、南伊豆町(8名)、松崎町(5名)、行政(9名)だった。



健康づくり食生活推進協議会の賀茂連絡会交流会 開会と会歌斉唱

#### 松崎町健康づくり食生活推進協議会の活動発表



松崎町健康づくり食生活推進協議会の活動発表

齋藤チヅル会長が会員23名(男性1名、女性22名)60代、70代で占める松崎町健康づくり食生活推進協議会の活動(ヘルシー弁当販売の花畑事業、年2回の健康マルシェで健康レシピの試食、特定健診で減塩みそ汁、子供たち対象の野菜大好き減塩教室、ふれあい広場で350g野菜計量クイズ)を報告した。

山本早苗さんは峰地区(人口150名、60世帯)で取り組んでいる生活習慣病予防のために子供から高齢者まで40名が参加しているスキルアップ事業(料理実習、減塩料理教室、男の料理教室、健康体操、ゲーム)について報告した。

#### 持ち寄り料理による昼食会

持ち寄り料理は、緑茶ご飯(下田市)、なめこのおみそ汁(下田市)、鶏肉の南蛮漬け(南伊豆町)、さば缶と小松菜の煮物(河津町)、和風コールドソー(松崎町)、牛乳もち(東伊豆町)、東伊豆町産みかん(東伊豆町山田会長の差し入れ)と食事バランスのとれた献立だった。



持ち寄り料理による昼食会

持ち寄り料理は、遠山由美先生（野菜ソムリエ上級Pro.）から「おいしかったですね！ ご馳走様でした」と好評で、次のようなコメントがあった。

- 緑茶ご飯：塩をご飯の表面に振りかける減塩テクニックと最後に細かくすりつぶした茶葉を振りかけたので香りも残り、細かな緑がきれい。出がらし茶葉には食物繊維、ビタミンC、ビタミンE、βカロテンなどの多くの栄養素が残っているので「切る手間のない青菜」だと思って食べるとよい。
- なめこのおみそ汁：なめこ、わかめ、たまねぎなどの水溶性食物繊維がたっぷり含んだ減塩みそ汁は腸内環境を整えるのでいい。更に、オリゴ糖、糖アルコール、レジスタントスターチ（冷えご飯）、レジスタントプロテイン（高野豆腐）の献立を加えるといい。
- 鶏肉の南蛮漬け：繊細に切った野菜には愛情が感じられた。お酢と赤とうがらしの辛味を上手に使って、野菜が鶏もも肉にやさしく絡んで美味しかった。
- さば缶と小松菜の煮物：小松菜、切干大根、さば水煮缶にカルシウムがたっぷり、さば缶にはビタミンDが含まれているのでカルシウムの吸収を助ける。同じ具材にチーズを加えると子供が喜ぶ春巻きができる。最近、包丁を使わないで3ステップで3分以内に肉・魚・卵・牛乳などの動物性材料を使わないで料理する「すぐベジ（すぐにベジタブル）」という言葉が流行っているらしい。
- 和風コールスロー：コーンの甘さが優しく、このキャベツはカットキャベツと違い愛情を感じる。友人がカットキャベツの会社に「上手に切りすぎて旦那に買ったのがばれるので、もっと下手に切ったのを作ってくれ」と言った笑い話あり。「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は素晴らしいと思っており実践している。若い人にも勧めしてほしい。
- 牛乳もち：家庭の味を超えたプロの味、ちょうどいい硬さと甘みを控えて味が素晴らしくよかった。お子様、スポーツをしている人、高齢になって食が細い方にとって、補食にぴったり。カルシウムたっぷりて体に有益な美味しいお餅でした。
- みかん：みかんに含まれるβクリプトキサンチンは骨粗しょう症予防に有益であるという研究結果が三ヶ日の町民皆さんの協力で出ている。βクリプトキサンチンの効果が出るには1日3個食べるといい。骨を丈夫にするには、βクリプトキサンチンだけでは効果が出ないのでカルシウム、ビタミンD、ビタミンKが必要である。これらの栄養素がたっぷり含んだ食事をした後のみかんは完璧なデザートである。

### 「伝わる！ 野菜学」講義



遠山由美先生（野菜ソムリエ上級Pro.）による「伝わる！ 野菜学」講義

「もし日本人全員が毎日野菜を350g以上、果物を200g摂取したならば国民医療費を14%削減できるという試算がありまして、これを実現するために私は仕事をしています、なかなか自分の思いが伝わらないことが多いですね！」という言葉から、遠山先生による「伝わる！ 野菜学」の講義が始まった。「野菜とは何？」「果物とは何？」の問いに対して、「定義」「違い」「戦略」「条件」「科学的根拠」「栄養素と機能性成分」などについて講義があった。

かつて「1日に必要な野菜の量は350gだから一生懸命に沢山食べてください」と活動していたが、なかなか受け入れてもらえなかった。そこで、世界で日本人だけが一人分という数値の概念を持っているので「1皿=70g」という日本の文化に合わせて、遠山先生は「『350gの野菜を1日5皿に分けて食べると食事バランスが整います』と言って『あと一皿足りないから、あと一皿食べてください』と言いましょ」と会場の皆さんにあつく語った。

<遠山由美先生のベジ食べる7カ条>

- ①まずは量、野菜350g & 果物200g
- ②野菜のうち120gを緑黄色野菜に
- ③芋・海草・きのこが多い時はもう一皿
- ④色々な「部位」を食べましょ  
「根/芽/茎/葉/蕾/花/実」
- ⑤色々な「色」を食べましょ  
♪ きみあおむしくん ♪  
「黄色/緑/赤/オレンジ/紫/白/黒」
- ⑥色々な「科」を食べましょ
- ⑦色々な「調理法」で食べましょ  
「生/煮る/蒸す/茹でる/炒める/揚げる/焼く」

最後に、「野菜を350g食べるなんてたやすいこと！ あと一皿食べればいいだけよ！ ワン・モア ベジタブル」と伝えて2時間の講義が終わった。

取材：生きがい特派員賀茂地域担当 白神時雄