

広報にしごう号外
平成4年3月25日



にしごう



産業課発行

健康的な生活の

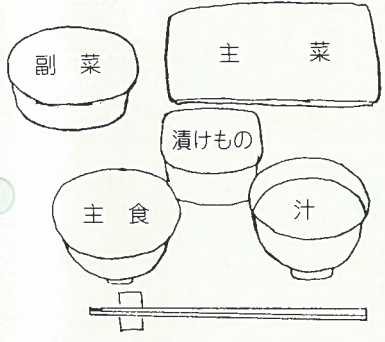
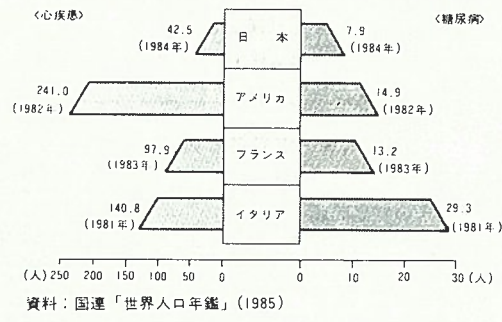
キーワード!

健康的な生活を送るためには、いろいろな栄養素をバランスよく摂ることが必要です。このバランスの乱れによる病気は、欧米に比べて日本では少ないので、日本型食生活が欧米諸国から注目され、積極的に取り入れられています。次の八項目の日本型食生活の手引を心がけて下さい。

(2) 米消費拡大特集号

- 一、熱量をとりすぎて、太りすぎにならないように気をつけましょう。
- 二、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。
- 三、主食としてのコメの良さを見直しましょう。
- 四、牛乳はカルシウム源、大いに飲みましょう。
- 五、脂肪、特に飽和脂肪酸のとりすぎに注意しましょう。
- 六、塩や砂糖などのとりすぎに注意しましょう。
- 七、緑黄色野菜や海藻類は十分に食べましょう。
- 八、朝食をしっかりとる必要があります。

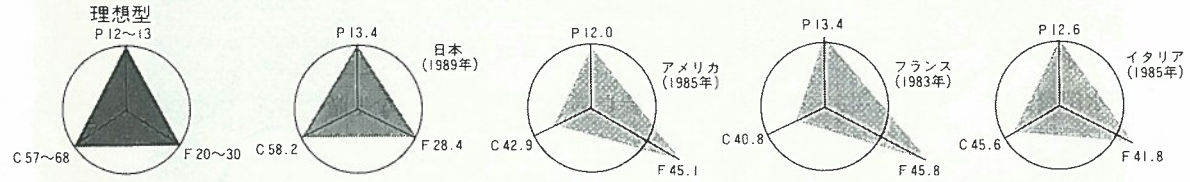
◆主要国死因別死亡率(人口10万人に対し)



※日本型食生活とは、ごはんを中心に多くの種類の副食をバランス良く食べること。

◆PFC熱量比

栄養バランスの基本は、たんぱく質(P)と脂肪(F)と炭水化物(C)のバランスです。この3成分の熱量比をPFC熱量比といいます。理想的な比率は、P12~13%、F20~30%、C57~68%といわれています。



食の情報

「男の手料理」

(とがずに炊けるお米)

これは高速洗米、脱水の新精米法で実現され、味や栄養面、保存性に優れているなど話題を集めています。とがずに炊けるお米は、炊飯の手間を軽くするうえ、生活排水であるとき汁が出なくなり、又水を節約できるなど数々のメリットがあげられます。

(お米で作ったアイス)

特殊加工を施し粉末にした米を使い、低脂肪でも、米の粘性により本物のアイスと変わらないまろやかさを実現。米本来の甘味を生かすことで砂糖の使用量も落としてあるため、健康食品としても高い評価をうけている。

(冷凍米飯アラカルト)

味がよく、簡単につかえて便利なため、米加工食品の中でも伸び率ナンバーワンを誇る冷凍米飯。その中で人気商品はピラフ・チャーハン類で専門店顔負けのメニューが豊富にそろっています。もう一つの人気商品は焼きおにぎり、ポリウムがあつて満足感が得られ好評です。

今は、気軽に台所に入る男の人が増えています。

そこで、「初めてでも絶対に失敗しないごはん料理」を紹介しますので、ぜひ作ってみて下さい。おなじみの酒の肴をもとに、醤油とお酒を適当にプラスすれば、味のほうはバツチリです。

(イカ納豆どんぶり)

引き割り納豆をかきまぜて、お刺身の細ぎりイカ、醤油をまぜます。どんぶりごはんにもみ海苔をたっぷり。

上にイカ納豆のをせ、卵の黄身と刻みネギ、ワサビをのせてできあがり。



現代っ子の食事調査

お米に関するアンケート

まず朝食は、三人に一人は毎日きちんと朝食をとらずに登校して、食べない理由は「時間がない」が最も多いが、女子の中では「空腹でなければ食べなくてもよい」と考えている子どももいる。

昼食の給食は「おいしい」が大多数で給食にごはんが増えることを望んでいる。

夕食については塾やけいこで週平均二、九日は通っているので、帰ってからの食卓は「自分一人」が41%前後孤独な食事をしている。

食べ物の好き嫌いについては、半数以上があると答え、嫌いなものは努力して食べるは10%未満、全く食べないのは36%もいる。子供に最も嫌われている野菜はピーマン。

母親はどんな気持で作っていると思うかでは、「あまり時間をかけたくない」「面倒だけど仕方なく作っている」という答えが10%前後あり、クールな現代っ子像が見えている。しかし、子どものまわりには、こんな変化が起きています。

子供たちは、こんな食卓を望んでいます。

- 朝食は家族揃って食べたいは、(お父さん、お母さん、お兄さん、お姉さん、お友達と一緒に)
- 朝食は、お弁当で済ませたいは、(お弁当は、お友達と一緒に)
- 朝食は、お弁当で済ませたいは、(お弁当は、お友達と一緒に)
- 朝食は、お弁当で済ませたいは、(お弁当は、お友達と一緒に)



○家族構成が小人数になり、さらに核家族化してきた。
 ○仕事をもつお母さんが多くなった。
 ○生活のリズムが夜型になった。
 ○インスタント食品や加工食品を利用する機会が多くなった。
 ○子どもの食事が洋風になった。
 ○一家団らんの食事が少なくなり、孤食、外食が多くなった。

西郷村にある三カ所の保育所に御協力をいただき、三才以上122名を対象としてアンケートを実施しました。

一、ごはんとパンとではどちらが好きですか。

(1)ごはん	39%
(2)パン	44%
(3)両方	17%

二、今日は何を食べてきましたか。

(1)ごはん	63%
(2)パン	26%
(3)その他	11%

三、朝は家族そろって食べますか。

(1)みんな	57%
(2)べつべつ	43%

四、夜は家族そろって食べますか。

(1)みんな	77%
(2)べつべつ	23%

五、好きなメニューはどれですか。

(1)カレー	21%
(2)やきそば	13%
(3)ハンバーグ	10%
(4)シチュー、スパゲティ、からあげ、ステーキ等	

以上のアンケートにより、



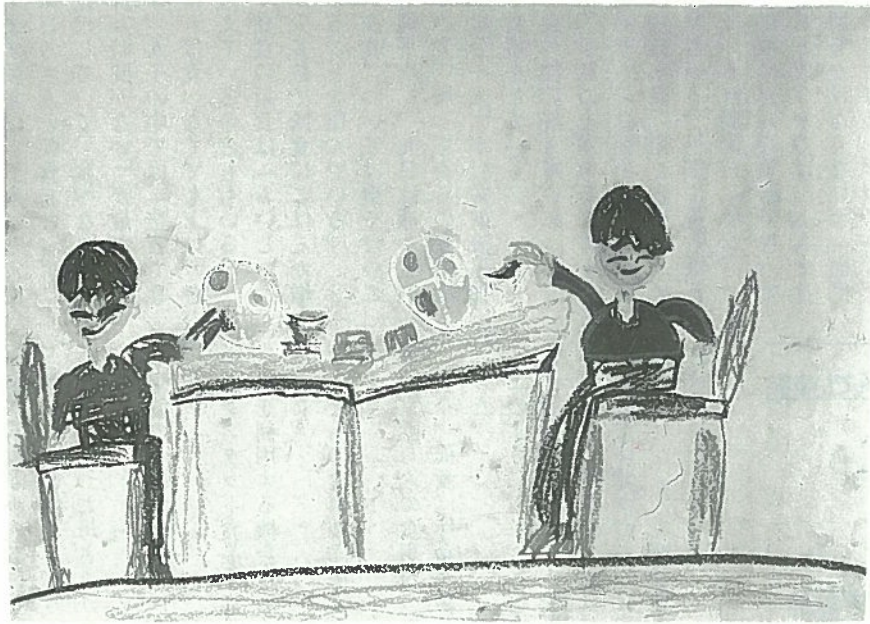
現代っ子は好みもいろいろです。

しかし、この幼児期は、食生活の基礎づくりの時期ですから、規則正しい食事習慣をつけることが大切です。

また、食べ物の好き嫌いが出てくる時期なので、ごはんを中心とした食事に親しませ、多種多様な食品の味に慣れさせることが重要です。

子どもの健やかな発育に、お母さんの創意工夫の手づくりの料理が一番です。

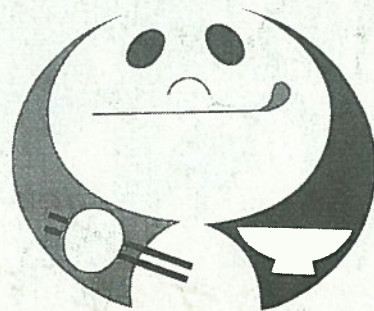




西郷村保育所 かげやま さとしくん



西郷村第二保育所 おくやま けいこさん



米
消
費
拡
大
推
進
ポ
ス
タ
ー

お米のマーク