

当市の1人当たりの1日の塩分摂取量は、厚生労働省が定める目標値(男性7.5g未満、女性6.5g未満)よりも3g程度高い数値が出ており、どの地区においても多量の塩分が摂取されています。

■令和7年版：1日の平均塩分摂取量(地区別)

地区名	男性(g)	女性(g)	総計(g)
赤崎	10.8	10.1	10.5
大船渡	10.7	10.2	10.4
吉浜	10.3	10.3	10.3
末崎	10.6	10.1	10.3
立根	10.5	10.0	10.2
盛	10.2	10.2	10.2
猪川	10.6	9.9	10.2
日頃市	10.4	9.9	10.1
越喜来	10.7	9.7	10.1
綾里	10.2	9.8	10.0
総計	10.6	10.0	10.3

食生活改善推進員とは？



“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行う人を指します。地域住民への食育の推進など、市内では79人の推進員が活躍しています。

トマトとトウモロコシの炊き込みご飯

■材料(4人分)

- トマト…1個(180g)
- トウモロコシ…1/4本(30g)
- 米…2合
- 塩…小さじ1/2(3g)
- 白コショウ…少々
- 鶏のだし…2合分(300ml)
- (水か湯300ml+鶏ガラスープの素小さじ2)
- (鶏もも肉1枚を使うと更においしく出来上がります)
- ※有塩バター…10g(お好みで)

■作り方

- ※鶏もも肉でだしを取る場合は、鶏もも肉1枚と水1ℓを鍋に入れて弱火にかけ、沸騰させないように1時間ほど煮て、だしを取る。残った肉はサラダなどに使える。
- ①米は洗ってざるに上げ、トマトはくし切り、トウモロコシは実をはずす。
- ②①と分量の鶏だし、塩を合わせ入れ、トマトとトウモロコシを入れて炊く。炊き上がったら、塩、コショウ、お好みでバターを加える。

ゆで卵とブロッコリーのチーズグラタン

■材料(2人分)

- 玉ねぎ…1/2個(100g)
- ピーマン…1/2個(20g)
- にんじん…1/3本(50g)
- コーン缶…20g
- ブロッコリー…1/4個(50g)
- 塩、コショウ…適量
- バター…25g
- ピザ用チーズ…60g
- 小麦粉…大さじ2(18g)
- ゆで卵…2個
- 牛乳…1と1/2カップ(300ml)

■作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを入れ、①とコーンを入れ炒め、小麦粉をふり入れてなじませ、牛乳、小房にしたブロッコリーを加えてとろみがつくまで煮て、塩、コショウで調味する。
- ③グラタン皿に②を入れ、ゆで卵の輪切りと、ピザ用チーズをのせ、200℃のオーブンで10～15分焼く。

特集

「食欲の秋」を「健康の秋」に！

～食生活改善推進員が語る、大船渡の食卓～

多くの食材が旬を迎え始める、食欲の秋。

その一方で、食べすぎや塩分の過剰摂取など、健康への配慮が不足しがちな時期でもあります。

そこで、今回の特集は、家庭の食卓を充実させることにより健康づくりに取り組んでいる

「食生活改善推進員」の皆さんにお話を伺いました。

日頃の食生活を振り返り、おいしいものを食すことを楽しみながら、

丈夫で元気な体づくりについて、考えてみましょう。



■食生活改善ボランティア(食生活改善推進員)養成教室

年に5回開催されるこの教室では、講義や調理実習を通じて栄養や生活習慣病予防など、健康に関する知識と技能を身につけることができます。16時間以上の受講で修了証書が交付され、大船渡市食生活改善推進員団体連絡協議会へ入会することで、食生活改善推進員になることができます。

8月25日に保健センターで開催された教室では、「食事バランスガイド」についての講義と調理実習が行われました。



レシピをよく見て調理実習



参加者同士で和やかに相談



テキストを使つての座学

塩分が抑えられても、おいしい料理はある。

参加者の声

奥住 正子さん



家族みんなの健康に役立ちたいと思い、参加しました。調理実習でカレーを作ったとき、カレールウ1かけらでも工夫次第でしっかり味がついたことに驚きました。短時間で作ることができるメニューを学ぶことができ、食事バランスの説明も分かりやすいので、役立っています。



前田 邦子さん

友人からの紹介で参加しました。普段から料理を作っていますが、私が思っているよりもさらに塩分を抑えないといけないことに衝撃を受けました。健康について話を聞く機会がなかったので、この食生活改善ボランティア養成教室で楽しく勉強し、学んだことを多くの人に伝えたいです。

■野菜摂取量測定会

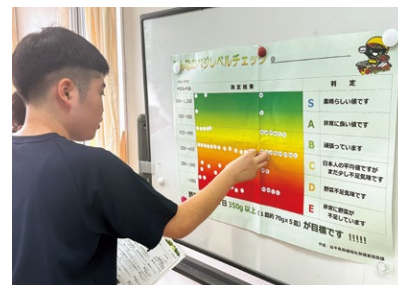
気仙光陵支援学校の生徒と先生が、どれだけ野菜を摂取できているかを測定！「次回の測定までには野菜の摂取量を多くする食生活に改善したい！」と健康づくりに意気込んでいました。



測定中はちょっとドキドキ...



食生活改善推進員から優しいアドバイス



シールを貼って、次回の測定目標に

10月から
市の健診が始まります！

健診は、自分では気づきにくい体の変化を知る大切な機会です。年に一度の健診で、今の健康状態を確認しましょう。健診とあわせて、大腸がん検診・肺がん検診も実施します。がんは早期に発見し、治療することが大切です。「まだ大丈夫」「症状がないから」と思わずに、年に一度の健診・検診を健康管理のきっかけにしましょう。

いきいき健康まつり開催！

楽しみながら自分の健康を知る「いきいき健康まつり」を9月28日(月)から各地区公民館で開催します。血管年齢測定や野菜摂取量チェック、お口の健康チェック、最終糖化物質測定など、健康状態を楽しく確認できます。(開催日時・場所などの詳細は、広報おおふなと8月号10ページを参照) 健康推進課 ☎27・1581



研修で紹介する献立の相談



田村さん作の抹茶

みんなで一緒に、
塩分が抑えられた
健康なものを
楽しく食べることに。
これが一番大事



(左から)田村 昭代さん、千葉 洋子さん、佐々木 久子さん



千葉さん作の赤飯



佐々木さん作の水ようかん

家庭で簡単に作ることができる郷土料理のレシピや、高校生に興味・関心を持ってもらえるような健康メニューなど、「簡単に健康に良い、おいしいもの」を伝えています。活動してうれしかったことは、大船渡東高校の生徒が、野菜摂取量測定会をきっかけに健康づくりに取り組んでくれたことです。今年の5月に実施した測定会では、生徒の数値はあまり良くありませんでしたが、7月の測定会では多くの生徒の数値が改善されました。生徒は、野菜たっぷりカレーやニンジンクッキーを自分たちで作り、友人と競いながら健康になろうと行動してくれたようです。素直な生徒の健康と発育に役立つことができ、よかったと感じました。

また、林野火災が発生したとき、炊き出しをすると「手作りで温かく、おいしいものを食べることができてうれしい」と声をかけてもらいました。みんなで集まって、健康でおいしいものを食べる時間を作ることができ、とてもうれしかったです。

一緒に楽しく活動し、健康でおいしいものを作ったり、広めたりする仲間が増えることを願っています。

✿✿✿ 今年度から新しく食生活改善推進員になった2人を紹介 ✿✿✿



三浦 麻友さん

栄養士として仕事をしており、地域の健康課題や郷土料理の勉強をしたいと思ったことがきっかけで、食生活改善推進員になりました。仕事をしながらの活動となるため、活動に参加できるかどうか不安でしたが、参加したい活動だけ参加できるので、無理なく活動を続けています。立根小学校5学年の調理実習に参加したときは、児童と一緒に料理を作るという貴重な経験ができ、とても楽しかったです。先輩の皆さんのように、地域の健康を守れるように活動したいです。



巨理 美沙紀さん

中学校の保健室で仕事をしており、生徒に食の大切さを伝えたいと思ったことがきっかけで、食生活改善推進員になりました。3歳の娘と1歳の息子にも健康に良い食事をしてほしいという思いもあります。講座で学んだピーマンの肉詰めは、野菜が苦手な娘も大好きなメニューで、家族にも大好評です。出会った人のつながりを大事にしつつ、関わる多くの人たちが健康になるお手伝いがしたいと思っています。