

「食育」で

大切なこと



『垂水市食生活改善推進員』  
「私達の健康は私達の手で」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っています。

大人にとっての「食育」

日本人の平均寿命は、医学および栄養学の進歩などにより大幅に伸びて男女共に世界有数の長寿国となっています。

しかし、その一方で生活習慣病が増加の一途をたどっています。高血圧、糖尿病等の生活習慣病は、食習慣と関係が深い病気です。偏った食生活やアルコールの飲み過ぎは注意が必要です。また、高齢者のフレイル（虚弱）、サルコペニア（筋肉のやせ）も問題になっています。栄養と食事バランスに気をつけましょう。

POINT! 一般的に不足しやすい栄養素

- ① カルシウム／乳製品、小魚、大豆製品、海藻類、緑黄色野菜
- ② 鉄／レバー、丸ごと食べられる小魚、魚介類卵黄、ほうれん草、小松菜、ひじき、大豆
- ③ ビタミンC／果物、野菜、いも類
- ④ 食物繊維／野菜、果物、いも類、きのこ、海藻類、穀類、豆類
- ⑤ カリウム／野菜、果物、いも類、きのこ、海藻類、穀類、豆類

食事の際、気にかけてみましょう!

(出典：令和6年度垂水市健康チェック報告会資料)

健康チェックから分かる大人の「食」の課題と現況

垂水市では、「健康長寿」に着目した取組の一つとして、「たるみず元気づけプロジェクト・健康チェック（40歳以上の垂水市民）」を実施しています。

その中で行われる栄養調査は、日常の食生活について、色々な食品をどの程度食べているか調査し、現在の食事の量や質が自分に合っ

健康チェックの結果表における「栄養調査」評価例

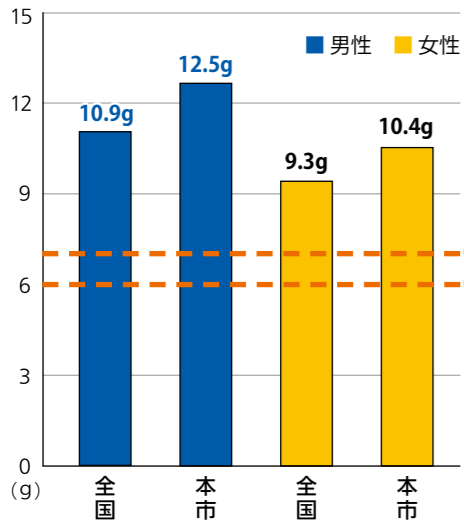
栄養摂取状態が●青（適切な状態）、●黄色（注意を要する）、●赤色（改善が必要）となっています。

こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。	こんな病気に気をつけましょう。( )はまだじゅうぶん明らかでないものです。
太り過ぎ、やせ過ぎではありませんか？	太り過ぎ⇒糖尿病、高血圧症、心筋梗塞 やせ過ぎ⇒骨粗鬆症
カルシウムをじゅうぶんに摂っていますか？	骨粗鬆症
鉄をじゅうぶんに摂っていますか？	貧血
ビタミンCをじゅうぶんに摂っていますか？	(高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん)
食物繊維をじゅうぶんに摂っていますか？	循環器疾患・糖尿病(大腸がん)
カリウムをじゅうぶんに摂っていますか？	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・(骨粗鬆症)
食塩を摂り過ぎていませんか？	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん・(骨粗鬆症)
脂肪を摂り過ぎていませんか？	心筋梗塞などの循環器疾患(乳がん)
飽和脂肪酸を摂り過ぎていませんか？	心筋梗塞などの循環器疾患
コレステロールを摂り過ぎていませんか？	心筋梗塞などの循環器疾患

1日当たりの食塩摂取量比較

垂水市は、全国と比べて1日当たり男性は1.6g、女性は1.1g多い量の食塩を摂取しています。

(全国データ/令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要(厚生労働省)をもとに作成)



- ① 「健康日本21（第三次）」1日当たりの食塩摂取量の目標／7g未滿
- ② 「高血圧治療ガイドライン2019」高血圧の方の1日当たりの食塩摂取量の目標／6g未滿

「食塩を多く摂り過ぎている」という結果に!

健康日本21(第三次)では1日当たりの食塩摂取量の目標は7g未滿となっていますが、本市は男性12.5g、女性10.4gの食塩量を摂取していることが分かりました。

食塩の摂り過ぎは、高血圧の原因となり、血管障害や心臓病にも繋がります。1日当たりの食塩摂取目安である7gは、小さじ1杯程度です。食品にもともと含まれる食塩にも注意が必要です。例えば、うどんやパン、ウインナー等にも含まれているので、摂取している

日常での減塩対策!

- ① 調味料は計量して使う。
  - ② 麺類の汁は飲まない。
  - ③ ソース等はかけずにつけて食べる。
  - ④ 薄味に慣れる。
- 味が薄いと感じた時は、ニンニクや生姜等の薬味や、七味唐辛子、ブラックペッパー、カレー粉など、塩分が含まれない調味料を使う。



垂水市栄養士だより

地元の特産品を食べて身体と心は栄養満タン!

コレステロールが高い方へオススメの食材として、「青背の魚」があります。魚、特に青背の魚の油には「EPA（エイコサペンタエン酸）」が多く含まれていて、動脈硬化性の病気を予防します。カンパチやブリも青背の魚です。ぜひ、地元の特産品を食べて、健康的な食生活を心掛けていきましょう。

美味しく食べ続けるためには、健康でいることが大切です。そのためには、日頃からバランスの良い食事を心がける必要があります。

飽食の時代である今、すぐに食事が手に入るからこそ、誰かと一緒に食べたり、地元の食材を使った料理を味わったりと、心も身体も健康になる素敵な時間をお過ごしください。

03 まずは自分の健康を知ることから!

垂水市では、垂水市民の方へ無料で健康診査を行っています。

健康チェック【たるみず元気づけプロジェクト】

40歳から無料で始める年1回の健康チェックです。充実の検査で各専門家があなたの健康をチェックし、支えます。参加特典や、検査結果の報告会もあります。

- 令和6年度開催日(残り) 10月6日、10月13日、10月27日
- 予約方法/WEB、電話、FAX、保健課窓口
- 保健課 元気づけプロジェクト係 ☎内線 567

詳細・予約はこちらへ



長寿健診・特定健診・若年者健診

おもに75歳以上の鹿児島県後期高齢者医療保険被保険者、20歳から74歳までの垂水市国民健康保険被保険者の方が無料で受診できる健康診査です。ぜひご利用ください。

- 開催期間/健診ごとで異なります。対象者に案内を送付しますのでご確認ください。
- 予約方法/受診したい医療機関への電話
- 市民課 国保係 ☎ 32-1113 (直通)

詳細はこちらへ

