



みんな 食べる

私たちの生活に欠かせない「食」。市では、健やかな心
今回の特集では、こうした「食」を、「健康」「環境」
交えて紹介。食べることの大切さをあらためて考え

3 食べ過ぎ・飲み過ぎに 気を付けろ

塩分を抑えた食事を意識する

取り過ぎると高血圧などの生活習慣病を引き起こす塩分。
減塩にはレモンや香辛料、だしなど風味のあるもので味付
けするのがおすすめです。また、野菜やイモ類、キノコ類な
どに多く含まれるカリウムは、塩分の吸収を抑える働きが
あります。

脂質の取り過ぎに注意

脂質は体をつくる大切な栄養素ですが、取り過ぎは肥満や
動脈硬化の原因になります。調理時は「揚げる・炒める」よ
りも「蒸す・煮る」など、油を減らす工夫を。

お酒は適量を守って楽しむ

アルコールの取り過ぎ
は、食欲不振や体のむ
くみなどの原因に。週
に2日は飲酒しない「休
肝日」を設けましょう。



<1度の飲酒の適量の目安>
ビール…1缶(500ml)
日本酒…1合(180ml)
焼酎…グラス1/2杯(100ml)

2 食習慣を見直す

朝食は毎日食べろ

朝食は体温を上げて目を覚ます役割のほか、脳や消化器
官を活性化させ、集中力や記憶力を高める効果がありま
す。朝食を食べる子どもほど、学力や体力テストの成績が
良いという調査結果も！朝食を食べる習慣のない方は、パ
ナナやヨーグルトなど、調理の要らない物を食べることに
から始めてみては。

朝食を取っているという方でも、
トーストにゆで卵を足すなど、
主食・主菜・副菜のバランスを
意識しよう一品！



しっかりと噛んで食べろ

よくかんで、ゆっくり味わって食べると、唾液が増える
ことで消化を助けるほか、虫歯予防にも効果的。ひと
口で30回かむ習慣をつけましょう。

子どもたちに伝える食の大切さ

子どもの健やかな成長と将来の健康に大
きく関わる食生活。市では、子どもたちに
授業や給食を通して食事の大切さやマ
ナーを伝えるほか、乳幼児を育てる世帯向
けの講習も行っています。



▲小学校の特別時間での授業(左)と保育所などでの給食を通じた食育(右)



と体、豊かな人間性を育む「食育」に力を入れています。
「安全」の視点から、一人一人が実践できる取り組みを
てみませんか。 [詳細] 健康企画課 ☎622-5151

食でいっまでも健康に

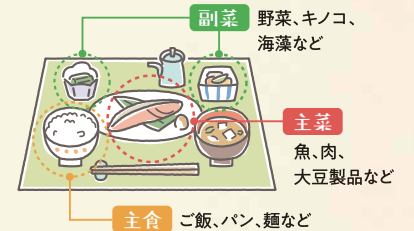
栄養バランスを考えて食べるなど、適切な食生活を続けることは生活習慣病を
予防する第一歩。健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期
間である「健康寿命」を延ばすことにつながります。

健康を保つ食事のポイント

1 栄養バランスのとれた食事を

主食・主菜・副菜のバランスを意識

バランスの良い食事には、エネルギーのもとになる「主食」、
体を作る「主菜」、体の調子を整える「副菜」の量を3:1:2の
割合で取ることが理想的です。こうした食事を続けている
方は、死亡リスクが低くなるといわれています。



野菜の摂取は積極的に

札幌市民は野菜摂取量が不足している方が多いという調査結果が出ています。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富
な野菜料理を、1日350g(小鉢で5品程度)取ると良いとされていますが、まずは毎食一品の野菜料理を食べること
から始めましょう。忙しい場合などは手軽に取れる野菜ジュースもおおすすめです。

バランスのとれた食事を楽しく実践！お弁当レシピプロジェクト

栄養バランスを考えた食事を作るきっかけになることを目指して始まった取り組み。応募があったお弁当
のレシピをシェフや市民が審査し、入賞作品を表彰・公表しています。 [審査員の方に聞きました！]



▲昨年度の一般の部最優秀賞のお弁当

栄養バランスはもちろん、彩りや香り、食材の相性などに注目して審査し
ました。野菜の切り方にまでこだわりがあって、食べる人のことを考えた
個性豊かなお弁当がたくさんありますよ。ぜひお気に入りのレシピを見
つけて、作って食べる楽しさを感じてほしいですね。

ホテルクラビーサッポロ 清水 総料理長

レシピ集を
保健センター
などで配布中！



食の安全に関する知識を身に付けよう

食品の安全は、第一に生産者や製造する企業が守らなければなりません。消費する私たちが食の安全・安心に関する知識と理解を深めることが重要です。

家庭でできる取り組みのポイント

1 食品表示を確認

食品の包装や容器のラベルに記載されている情報を活用することで、安全・安心な食品選びができます。

食品表示をチェック!

名称	●●弁当
原材料名	●●、しょうゆ(大豆、小麦を含む)、...
内容量	1食●g
消費期限	2019.●●午後●時
保存方法	高温多湿を避けて保存してください
製造者	●●食品(株) 札幌市●●区...

アレルギーを引き起こす成分表示に注意。「●●を含む」の表示のほか、「●●由来」や「一部に●●を含む」の表示も確認しましょう。

「消費期限」は未開封、適切な状態で保存した上で、安全に食べられる期限を示しています。おいしく食べられる期限を示す「賞味期限」との違いに注意!

栄養成分表示も見てみよう!

栄養成分表示 1食(●●g)当たり	
エネルギー	●●kcal
たんぱく質	●●g
脂質	●●g
炭水化物	●●g
食塩相当量	●●g

例えば、食塩相当量の1日の摂取量の目安は、成人男性が8g未満、成人女性が7g未満。商品に含まれる成分が自分にとって適量か、確認して選びましょう。

2 食中毒を防ぐ

食中毒の主な原因は細菌とウイルス。予防には三つの対策が大切です。

●細菌、ウイルスと// つけない

手洗いは石けんで爪の間や手首まで、30秒以上かけて念入りに。調理器具は定期的に熱湯や漂白剤で消毒しましょう。

●ふたをしない

調理済みの食品を室温で放置すると菌が増殖する原因になります。冷蔵庫に入れても菌は死なないので、食べられずに冷蔵庫にしまったものも早めに食べましょう。

●やっつけ

肉や貝類の加熱不足は食中毒の原因に。中心温度75℃以上で60秒以上(ノロウイルスには85℃~90℃で90秒以上)加熱し、温度むらがないようにかき混ぜるのも大切です。

食の安全・安心に関する最新情報をま届け!

キッチンメール

食品衛生に関する身近な話題を分かりやすくまとめた冊子です。配布中の最新号では、山菜採りや家庭菜園で起こり得る食中毒を特集しています。

配布場所
保健センター、
保健所(中央区
大通西19WEST
19内)ほか



食を通して豊かな人間性を育てよう

これまで見てきたように、食は健康で生き生きとした生活を送る上で欠かせないものであるとともに、私たちが心豊かにしてくれます。市では、食の重要性を伝えるため、食育の取り組みを皆さんと一緒に進めていきます。

食育を進めていくための計画を作成

家庭や地域など、さまざまな場での食育の取り組みを広めるため、指針を作成しています。概要をまとめた冊子は保健センターなどで配布しているほか、ホームページでもご覧いただけます。

札幌市食育推進計画 検索



食と環境の関係を知ろう

食生活が自然の恵みにより成り立っていることを理解し、食べ残しなどが食料資源の浪費や環境への負荷となっていることを意識することが大切です。

食に関わる環境に配慮した行動のポイント

1 食品ロスを出さない

食べ残しなどで食べ物が捨てられる「食品ロス」の量は、市内の家庭から出るものだけで年間約2万トン。家庭では調理済みのもや、賞味期限・消費期限が近い食材から食べるように心掛けるほか、外食時には食べ切れる量を考えて注文すると、ごみを減らせるだけでなく、食費の節約にもつながります。

2 生ごみを減らす

家庭の燃やせるごみの約4割を占める生ごみ。水気を切ってから捨てることでかさが減り、焼却の処理などで発生する二酸化炭素も減らせます。生ごみを分解して肥料にする堆肥化も有効です。



3 ごみを分別してリサイクル

食品の容器や包装などから出るごみには、資源として再利用できるものがあります。雑がみや容器包装プラスチックを正しく分別しましょう。

地元でとれた生産物と地元で消費する取り組み

「地産地消」は環境にも優しい

食料の生産地から食卓までの距離が近いほど、輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が減り、環境への負荷を抑えられます。さらに、地元の食品を買うことによる地域経済の活性化や、生産者が見えることにより、食生活を支えてくれる方への感謝の気持ちを持つことにもつながります。



知っていますか? 市内で多く生産されている野菜

タマネギ

明治初期から生産されている「札幌黄」が有名



コマツナ

道内有数の生産量を誇る。北海道では春から秋が旬



レタス

道内有数の作付面積で、主に北区で栽培されている



そのほか、ホウレンソウやカボチャなども生産されています!

地域の食育を支える 食生活改善推進員

市が開催する養成講座を受講した約1,400人の推進員が、食を通じた健康づくりのボランティアとして各区で活躍中。バランスのとれた食事の提案や、伝統料理を伝える講習なども行っています。



▲食生活の改善を提案する催し(左)と親子料理教室(右)

しょうかい 通称「食改人」

「推進員になりませんか?」

推進員養成講座と実施

栄養・衛生に関する講義や調理実習など、全6日間の講習を各区で5月下旬~6月上旬に開催します。
※日程など募集の詳細は本誌5月号の区民のページ(後ろの6ページ)に掲載予定