

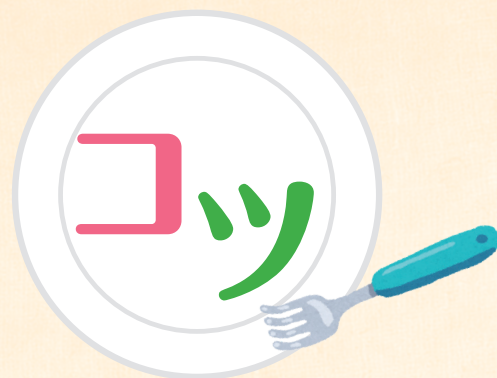
おうちの方へ



- 栄養士が教える健康料理のコツ 52
- おじいおばあオススメの島野菜料理 54
- 子ども達に大人気♪ 野菜たっぷり減塩レシピ ... 56
- 忙しい朝にも簡単！お手軽クイックレシピ 58
- 親子でチャレンジ♪ 魚料理レシピ..... 59
- 親子で考えよう♪ 食育情報♪ 60



栄養士が教える 健康料理の



食塩を減らすコツ

旬の食材を選ぶ

本当においしい食材は調味料がなくても素材その物の味で十分です。豊富に出回る旬の食材はうまみも濃く、味覚の感度が高まります。「調味料で食べる」のではなく「素材を味わう」食事にしたいですね。ただし、酢に代表される酸味は素材の甘みやうまみを引き出しますので、大いに活用したい調味料です。

だしを常備

和食は食塩量が多くなりがちな料理ですが、基本となるだしのうまみを効かせることで減塩が可能です。時間のあるときに多めに手作りして冷蔵保存（約3日）。冷蔵庫に昆布を水に浸しただけの「昆布水」を常備するのも手軽でいい方法です。

自家製の「昆布水」 昆布1枚（約10cm）を水1ℓに入れて冷蔵庫に常備しておくことで、うま味たっぷりの「昆布水」ができます。だしをとるのに使ったり、醤油でちょっと割ったりして、手軽に料理に利用できます。

うまみのある食品や風味のある食品を上手に活用する

きのこ類や昆布などのうまみ成分のある食品やレモン、ゆず、すだち、パセリ、三つ葉、みょうが、セロリ、山椒、しそ、ゴマ、わさび、しょうが、カレー粉、唐辛子、ごま油、ラー油、シナモンなどを利用すると食塩が少なくても料理の味を引き立てます。

手軽な蒸し料理で減塩

ヘルシーで素材の栄養を逃さない理想的な調理法として「蒸し料理」が最適です。素材のうまみが凝縮されるので少しの塩でもおいしく感じることができます。物足りないときはハーブやスパイス、香味野菜や柑橘類でアクセントをつけるとおしゃれな一品になります。

調理にもひと工夫

・焼き目をつけたり、揚げたり、炒めたりすることで少量の調味料でも味がつきやすくなったり、香ばしさで十分美味しくなります。

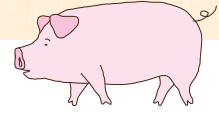
ポイント 調味料に漬けて照焼にすると食塩量が多くなりますが、焼く前に醤油とみりんを合わせたものを霧吹きでかけ、焼きあがったらまたひと吹きして仕上げると、少量の調味料ですみます。

・すまし汁、みそ汁など汁物は汁を少なくし、具を多くします。





脂肪分を減らすコツ



琉球料理本来の使い方をする

琉球料理の本来の豚肉の使い方は、かたまり肉を茹で、脂肪分を抜いて調理に使用していました。現在は薄くスライスされた肉をそのまま使うことが多くなりました。脂肪の摂取を控えるには先人の知恵を生かしたいですね。

焼く・炒めるときのコツ

- ・テフロン加工のフライパンやオーブンレンジを使用し油を使わずに調理します。
(イリチーやチャンプルーなどかつおだしを使用し、炒め煮にすると油の量が抑えられます)
- ・グリル、オーブンレンジなどで焼き、余分な脂を落とします。
- ・肉や魚などを焼く場合、クッキングペーパーを活用して余分な脂を吸収させます。



糖分を減らすコツ

お菓子やジュース、甘いものの摂取量を減らす

糖質というと、砂糖をたくさん使ったケーキやチョコレート、クッキーなどのお菓子、また果物に含まれる果糖などがすぐに思い浮かぶと思います。さらに、主食として食べているごはんやパン、麺類、イモ類などの炭水化物も、消化されて糖質となります。これらの糖質も摂り過ぎると、過剰な部分は脂肪に変換され体脂肪として蓄積されてしまいます。

主食に含まれる糖質は吸収が少ない良質な糖質といえます。主食の過度な制限は、体によくありません。まずは、糖質として吸収の早い砂糖や果糖を含んだお菓子やジュース、甘いものの食べ過ぎに注意しましょう。

素材の甘みを上手に活かす

煮ものなど砂糖を使用する調理は新鮮な食材をかつおだしや昆布だしなどで煮込むと少量の砂糖ですみます。また、野菜ならさつまいもや紅いも、玉ねぎやかぼちゃ、トマトなど甘みのある食材を上手に活用するといいですね！

栄養成分表示を活用しよう！

加工食品や調味料を使用するとき食品のラベルに表示されている栄養成分表示を見ることで、その食品の熱量や栄養素の量がわかります。

	栄養成分表示 1食 (Ogあたり)		<1日あたりの目安> 男性 (18~49歳) : 女性 (18~49歳)	
	エネルギー	100kcal	エネルギー	2670kcal
たんぱく質	〇〇g	たんぱく質	90~135g	65~100g
脂質	〇〇g	脂質	60~90g	45~65g
炭水化物	〇〇g	炭水化物	330~430g	250~330g
食塩相当量	〇〇g	食塩相当量	7.5g未滿	6.5g未滿

商品によっては「100gあたり」という表示もあるので、その時は内容量を確認し換算しましょう。

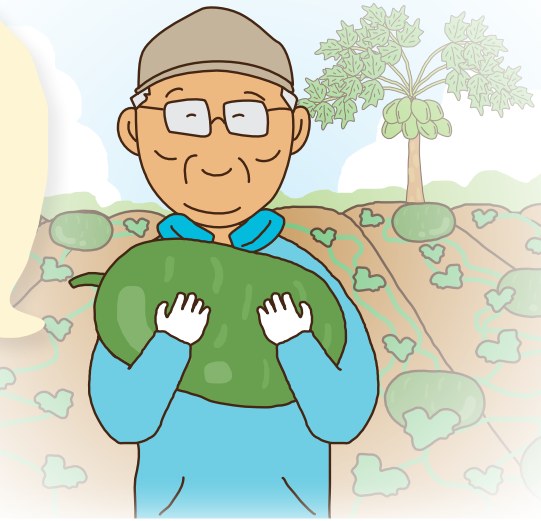
右上の表にもありますように、食塩摂取量の目標量は高血圧予防の観点から **男性で1日7.5g未滿、女性で1日6.5g未滿**です。1回の食事、1日分の1/3量を目安 (男性:約2.5g、女性:約2.1g) にしましょう。
※身体活動レベルが「ふつう」の場合のおおよその量です。

▶▶▶ 自分の目安量を確認し、栄養成分表示を参考にして目安量に近づけましょう。





食はクスイムンど〜 おじいおばあオススメの 島野菜料理



自分でつくった野菜は、愛情もたっぷり！とてもおいしいね〜
家庭菜園をしたり、家の近くの畑でつくってるさあ〜



読谷村のみさこおばあオススメ

「ウムニー」

芋は、蒸したら熱いうちにつぶすのが
おいしく仕上げるコツです。
食物繊維たっぷりのおやつです！

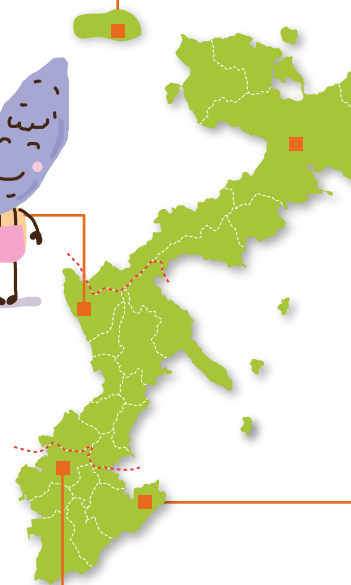


- 1 紅芋は、皮をむいて蒸す。
- 2 蒸した紅芋をつぶし、レモン汁を入れる。
- 3 2. に砂糖ともち粉を入れて、少し水を入れ弱火でねりあげる。

※紅芋は、蒸したら熱いうちにつぶしましょう。
レモン汁や酢などを少々入れると、紅芋の色が鮮やかになります。もち粉を入れなくてもいいですが、入れるともちりとして美味しいです。

紅芋	200g
さとう	5g
もち粉	10g
水	20cc
レモン汁	少々

【一人分】
エネルギー **78kcal**
食塩 **0g**



那覇市のごうおじいオススメ

「ハンダマのあえもの」

しっとりして、水分たっぷり
ドレッシングをかけてお手軽だよ〜

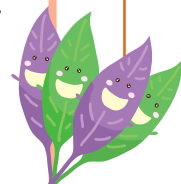


- 1 ハンダマを洗って、茎から葉を取る。
- 2 たっぴりの湯に塩を入れ、ハンダマの葉をゆでてザルにとる。
- 3 水気を絞り、刻んでごまドレッシングで和えたら出来上がり♪

※長くゆでたり、包丁を細かく入れるとヌメリが出ます。
好みで調整してください。茎も食べられます。
太さによりゆで時間を調整してください。

ハンダマ	1束
茹で塩	少々
ごまドレッシング	大さじ3

【一人分】
エネルギー **74kcal**
食塩 **0.3g**



伊江村のひろあきおじいオススメ



「島にんじんイリチー」

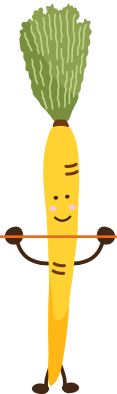
チヂークニは、栄養がいっぱい！！
寒い時期にたくさん食べたら
風邪はひかないさー！！



島にんじん	2本
油	小さじ2
豚肉	100g
しょうゆ	小さじ1
にんにく葉	1束
塩、こしょう	適宜
豚の茹で汁	適量

【一人分】
エネルギー **105kcal**
食塩 **0.4g**

- 1 豚肉はアクをとりながら茹でて適当な大きさに切る（茹で汁はとっておく）。
- 2 島にんじん、にんにく葉は下処理をして食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋に油を入れ、島にんじんと豚肉の茹で汁を入れ、炒め煮にする。
- 4 島にんじんに火が通ったら豚肉を入れ調味料で味付けをする。
- 5 仕上げににんにく葉を入れる。（にんにく葉を入れたら炒めすぎない）



名護市のたかや〜おじいオススメ



「ウンチェータチャー」

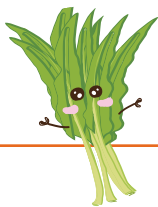
夏の葉野菜の定番！！栄養たっぷりの
ウンチェーをサッと炒めると美味しいよ！



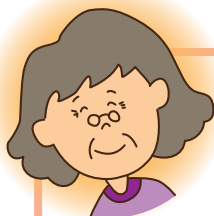
豚三枚肉	80g
ウンチェー	240g
たけのこ	50g
しめじ	50g
にんにく	1片
油	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1強
シママス、こしょう	少々

【一人分】
エネルギー **51kcal**
食塩 **0.3g**

- 1 ウンチェーは、葉と茎の部分を手でちぎって別々にし、両方ともきれいに洗って水気をきり、食べやすい大きさに切る。※茎はたたいて繊維を砕いておくと食べやすくなる。
- 2 にんにくは粗くみじん切り、たけのこは短冊切り。しめじは、ほぐしておく。
- 3 豚三枚肉は茹でて、短冊切りにしておく。
- 4 油とにんにくを鍋に入れて熱し、香りが出たら3の豚三枚肉を炒める。次に、たけのことしめじを入れて炒める。そして、ウンチェーの茎の部分を先にいため、続いて葉の部分を入れて炒める。
- 5 鍋肌から濃口しょうゆを回し入れて、焦がししょうゆの香りをつける。※味をみて、塩こしょうで調整する。



南城市のあやこおばあオススメ



「ヘチマの酢みそ和え」

ヘチマは、「ルー汁」を使う
ンブシーもおいしいけど
サッと茹でて酢みそ和えも最高だよ。



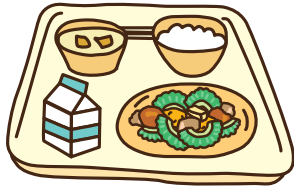
ヘチマ	1本	A
白みそ	大さじ3	
さとう	大さじ1	
す	大さじ1	

おみその量は
調整してね！

【一人分】
エネルギー **45kcal**
食塩 **1.4g**

- 1 ヘチマは皮をむき、たて二つに割り、5～6cmの長さに切る。
- 2 ふっとうした湯に塩を少々入れ、2～3分ゆでる。
- 3 水に放し水気をきって、冷ます。
- 4 調味料Aを混ぜ合わせ酢みそをつくる。
- 5 器にヘチマを盛りつけ、食べる前に酢みそかける。





子ども達に大人気♪

野菜たっぷり 減塩レシピ

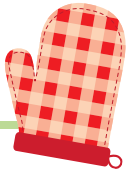


ワンポイント

からし菜は茹でることで辛みが抑えられて、子どもでも食べやすくなりますよ。

からし菜チャーハン (4人前)

1人分の
野菜83g 食塩1.5g



材料

ごはん	320g	ポークパイオン	大さじ2
豚もも肉	40g	油	小さじ2
からし菜	120g	ごま油	小さじ2
玉ねぎ	120g	こしょう	少々
にんじん	60g	長ねぎ	32g
しょうゆ	小さじ1	卵	100g (2個)
塩	小さじ1		

作り方

- ①からし菜は切って茹でておく。そのほかの野菜は、粗みじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し炒り卵をつくり、鍋から取り出しておく。
- ③鍋にポークパイオンを入れて、角切りにした豚もも肉を炒める。火が通ったら粗みじんにした玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④③に火が通ったらごはんを加えしょうゆ、塩、こしょうで味付けをする。
- ⑤仕上げに、茹でたからし菜、粗みじんにした長ねぎ、②の卵とごま油を入れる。



ワンポイント

さっと出来るので、あと一品ほしいなあ〜って時に便利です。

モーウイのしそ和え (4人前)

1人分の
野菜65g 食塩0.2g



材料

モーウイ (しろうり)	120g
きゃべつ	120g
にんじん	20g
ゆかり	0.6g
青じそドレッシング	小さじ2

作り方

- ①モーウイは薄切り、にんじん、きゃべつは千切りにする。
- ②①を茹でて、冷水で冷やす。
- ③②をゆかりと青じそドレッシングで混ぜ合わせ仕上げる。



ワンポイント

揚げる直前に小麦粉・片栗粉をまぶすと、サクッと揚がりますよ。

ゴーヤーチップス (4人前)

1人分の
野菜83g 食塩0.2g



材料

ゴーヤー	120g
小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1
塩	少々
揚げ油	適量

作り方

- ①ゴーヤーは縦半分になり、種とわたを取り、薄くスライスして水気をきっておく。
- ②①に小麦粉・片栗粉をまぶして170度の油で揚げる。
- ③②に、塩をふって仕上げる。



1人分の野菜115g
 食塩1.2g



夏野菜カレー（4人前）

1人分の
野菜**115g** 食塩**1.2g**



材料

豚肉……………	120g	かぼちゃ……………	200g
にんじん……………	80g	じゃがいも……………	48g
玉ねぎ……………	40g	油……………	大さじ1
ピーマン……………	40g	おろしにんにく…	小さじ1
へちま……………	60g	牛乳……………	1カップ
なす……………	60g	カレー……………	40g

作り方

- ①豚肉・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・じゃがいもは角切り、へちま・なすは半月切り（大きいものはいちょう切り）にする。
- ②鍋に油を熱し、豚肉とおろしにんにくを入れ炒める。
- ③②に野菜を入れ炒める。
- ④③の材料が浸る位の水と牛乳を加え、煮る。
- ⑤④に火が通ったらカレーを入れて仕上げる。

*****ワンポイント*****
かぼちゃを煮つぶし、カレーの使用量を控え、トマトやヨーグルト、りんごなどの材料を使用するとさらに減塩につながります。



魚のピザソース焼き（4人前）

1人分の
野菜**13g** 食塩**0.2g**



材料

ほき（白身魚）…	4切れ	トマト……………	12g
塩……………	少々	ピザソース……………	大さじ1
こしょう……………	少々	チーズ……………	20g
ピーマン……………	20g		
玉ねぎ……………	20g		

作り方

- ①ほきに塩、こしょうをする。
- ②オーブンを余熱する（180度）。
- ③ピーマン、玉ねぎはスライスし、トマトは角切りにする。
- ④ほきの上にピザソースをぬり、野菜、チーズをのせて約10分焼いて仕上げる。

*****ワンポイント*****
焼き具合をみながら焼いてくださいね。



マーボーへちま（4人前）

1人分の
野菜**100g** 食塩**1.4g**



材料

豆腐……………	320g	赤みそ……………	小さじ1 1/2
豚ひき肉……………	80g	マーボー豆腐の素…	大さじ1
にんじん……………	80g	しょうゆ……………	小さじ1
玉ねぎ……………	80g	オイスターソース…	小さじ1
へちま……………	200g	塩……………	小さじ1/4
干しいたけ……………	4g	片栗粉……………	大さじ1
たけのこ……………	40g	ごま油……………	小さじ1
油……………	大さじ1		
おろししょうが…	小さじ1		

作り方

- ①豆腐は角切り、へちまは輪切りにする。にんじん・玉ねぎ・たけのこはみじん切りにする。干しいたけは、水でもどしてみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、豚ひき肉とおろししょうがを炒める。
- ③②に、にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけをいれ、さらに炒める。
- ④③にへちまを入れ煮立ったら、豆腐を入れる。
- ⑤④に調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。最後にごま油を入れ仕上げる。

*****ワンポイント*****
ごま油を最後に入れることで、香りが立ち食欲がですよ。

忙しい朝にも
簡単！

お手軽クイックレシピ



簡単ドリア

エネルギー 295kcal 食塩 0.7g



材料 (1人分)

ごはん…………… 茶碗一杯 マヨネーズ…………… 適量
ツナ…………… 大さじ1 スライスチーズ…………… 1枚
ねぎ…………… 適量

作り方

①耐熱皿にごはんを入れ、ツナ・ねぎ・マヨネーズ・チーズをのせる。
②①をトースターで約5分焼く。

ワンポイント ツナをサケフレーク、ベーコン、サバなど、好きな具材に替えてもOK♪



納豆トースト

エネルギー 285kcal 食塩 1.4g



材料 (1人分)

食パン…………… 1枚 ねぎ…………… 2g
納豆…………… 30g スライスチーズ…………… 1枚

作り方

①ねぎは小口切りにする。
②納豆、ねぎをまぜ合わせ食パンにぬり、ちぎったチーズを上に乗せてトースターで焼く。

ワンポイント ねぎは小口切りにして冷凍保存しておくとう急いでいる時に便利です♪



しらすトースト

エネルギー 282kcal 食塩 1.6g



材料 (1人分)

食パン…………… 1枚 マヨネーズ…………… 大さじ 1/2
しらす…………… 2g スライスチーズ…………… 1枚

作り方

①パンにチーズをのせて、その上からしらすをまぶし、マヨネーズをかけて、トースターで焼く。

ワンポイント お手軽でカルシウムもたっぷりだよ♪



肉じゃが リメイクおにぎり

エネルギー 207kcal 食塩 0.2g



材料 (1人分)

ごはん 茶碗一杯 (110g)
肉じゃが…………… 60g

作り方

①ごはん、作り置き肉じゃがをそれぞれレンジであたためる。
②①を容器でサッと混ぜおにぎりにする。

ワンポイント 子どもが大すきな肉じゃがをおにぎりすることでテンションアップ！



きんぴら リメイクおにぎり

エネルギー 200kcal 食塩 0.17g



材料 (1人分)

ごはん 茶碗一杯 (110g)
きんぴらごぼう…………… 50g

作り方

①ごはん、作り置ききんぴらごぼうそれぞれレンジであたためる。
②①を容器でサッと混ぜおにぎりにする。

ワンポイント きんぴらごぼうは、多めに作っておくと重宝します！！



ひじき炒め リメイクおにぎり

エネルギー 202kcal 食塩 0.4g



材料 (1人分)

ごはん 茶碗一杯 (110g)
ひじきいため…………… 50g

作り方

①ごはん、作り置きひじきいためをそれぞれレンジであたためる。
②①を容器でサッと混ぜおにぎりにする。

ワンポイント 海藻類が苦手という子もいますが、おにぎりの具材にすると喜ばれます。



カチュウユ

エネルギー 29kcal 食塩 0.4g



材料 (1人分)

減塩みそ…………… 8g お湯…………… 200cc
花かつお…………… 4g

作り方

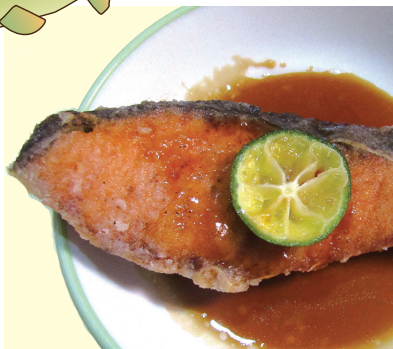
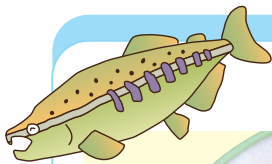
①お椀にみそかつお節を入れる。
②①に沸騰したお湯をそそぐ。

ワンポイント 沖縄のインスタントみそ汁です。花かつおもそのまま食べるというですよ！
好みて落とし卵やねぎなどをくわえると栄養価もよくなります。



魚料理レシピ

魚料理は天ぷらや唐揚げ、フライなどの手軽な揚げ物料理が多くなりがちです。また、沖縄では、ツナやポークなど、加工品を使用した揚げ物や、チャンプルー等も多く食卓へ登場します。揚げ物や炒めもの（チャンプルー）は油の摂取が多くなります。調理方法を工夫して、油を使用しない焼き物や蒸し物、煮物なども取り入れましょう！



鮭のシークァーサーソースかけ

材料4人分

鮭切り身	200 g
小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1
油	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
シークァーサー果汁	小さじ1
水	大さじ2
片栗粉	小さじ 1/2
シークァーサー	2こ

作り方

1. 小麦粉と片栗粉を混ぜてまぶした鮭をフライパンで焼く。
2. 調味料Aを合わせて火にかけ、水溶きの片栗粉でとろみをつけソースを作る。
3. 焼きあがった鮭にソースをかけ、輪切りのシークァーサーをかざる。

一人分

エネルギー	121kcal
食塩	0.5g
たんぱく質	11.7g



さばごまみそかけ

材料4人分

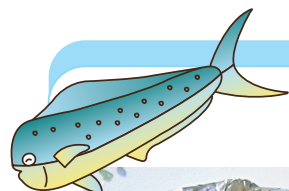
さば切り身	200 g
小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1
油	適量
白みそ	小さじ2
酒	大さじ1
みりん	小さじ 1/2
砂糖	小さじ2
おろししょうが	小さじ1
ねりごま	小さじ1
いりごま	少々
水	大さじ1

作り方

1. 小麦粉と片栗粉を混ぜてまぶしたさばをフライパンで焼く。
2. 調味料Aを合わせて火にかけ、とろみがつくまで煮詰める。
3. 焼き上がったさばに2をかけて、出来上がり。

一人分

エネルギー	137kcal
食塩	0.5g
たんぱく質	12.4g



シイラのホイル焼き

材料4人分

シイラ切り身	240 g
コショウ	少々
無塩バター 調理用	20 g
ぶなしめじ	32 g
グリーンアスパラ	60 g
黄ピーマン	20 g

作り方

1. ぶなしめじ、グリーンアスパラ、黄ピーマンは適当な大きさに切って、バターで炒める。
2. シイラにコショウをかけておく。
3. アルミホイルにシイラを置き、上から1をのせ180度のオーブンで15分程焼く。

※オーブンがない場合は、蒸し器で20分程蒸す。

一人分

エネルギー	109kcal
食塩	0.3g
たんぱく質	13.5g

親子で考えよう♪ 食育情報♪



琉球大学 グローバル教育支援機構保健管理部門 教授
崎間 敦

食べる力：食育が目指すもの

沖縄県学校栄養士会

はじめに

沖縄の古くからのことばに「クチカラ ドゥ シーラーイーン」があります。このことばは、「食べものや食べることの乱れは病気の引きがねになる」という意味があります。みんなが健康で長生きし、住みやすい世の中にするためには、食育を通して食べものや食べることについて学び、食べる力を身につけることが必要です。そして、学んだことを実践していきましょう。

食育って何？

『食育（しょくいく）』という言葉の始まりは明治時代にさかのぼります。石塚左玄先生の本に「体育智育才育八即ち食育ナリ」（たいいく、ちいく、さいいくは、すなわち、しょくいくなり）と記されています。『食育』とは、頭をきたえる・心をきたえる・体をきたえるという全ての教育の基本です。様々な経験を通じて食べもの・食べることに関する知識と食べものを選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践できる人間を育てる学びのことです。食べるということは、生涯にわたって続く生きとし生けるものの基本的な営みです。ですから、子どもから大人までのすべての世代にわたって、『食育』に取り組むことが重要なのです。

私たちが取りまく食と健康に関する問題

今、食べものや食べることに関連した様々な問題が浮かび上がってきています。たとえば、食べのこし、へん食や不規則な食事などによる子どもたちや大人の肥満、それらが原因となる高血圧や糖尿病などの生活習慣病の増加です。また、若い女性を中心にみられるダイエットのしすぎによるやせ、お年寄りの方々の栄養不足に関連した体力低下などもあります。また、食品ロス、食の安全安心、食品自給率などの問題も多くあります。

食べる力とは

みんなが健康・長生きで住みやすい世の中になるように、私たちにとって今できる大切なことは、『食育』の勉強を通じて、「食べる力」つまり「生きる力」を身につけることです。「食べる力」には、「心とからだを健康にする力」、「食事の重要性や楽しさを理解できる力」、「食べものを選ぶことができる、食事づくりができる力」、「家族や仲間・友だちと一緒に食べるのが楽しいと思える力」、「食べものができるまでのことを知り、食べものへ感謝する気持ちを持つことができる力」などです。これらは、子どものころから家庭や学校、地域など様々な場面で学ぶことで、身につけていくことができます（図1）。さらに、みなさんには、身につけた食べものや食べることの知識・経験を次の世代の人々に伝えていくという役割もあります。

おわりに

食育と食べる力について、みなさんへお伝えしました。食べものや食べることに関連した様々な問題が浮かび上がってきている今、『食育』を通じて「食べる力」を身につけることは、みんなが健康で長生きで住みやすい世の中にするための、大切なアクションです。さあ、今日から食べものとお食べることに真正面から向き合いませんか。一人ひとりの取り組みが大きな輪になり、広がっていき、やがて沖縄県の未来を良い方向に変えることにつながります。「食べる力」を身につけ 2040 年長寿県 沖縄の復活を取り戻しましょう。



図1 子どもからお年寄りまでみんなで目指そう食べる力

知ってましたか 野菜は炭水化物？！

はじめに

「食べよう、野菜1日大人は350グラム、子どもは300グラム！」というキャッチフレーズを目にしたこと、耳にしたことがあると思います。さて、みなさん、野菜の栄養素や野菜が体によい理由を知っていますか？ 野菜のおもな栄養素はビタミン・ミネラルです。そして、炭水化物も含まれます。「エエエッ！炭水化物を食べすぎると、肥満になったり、血糖が高くなったりしませんか？」と思うかもしれませんが、じつは、炭水化物は糖質と食物繊維に分けることができます。野菜は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維はビタミン・ミネラルと共に体の調子を整え、健康にしてくれる大変すばらしい栄養素なのです。

ところで栄養素って、何？

みなさんは、毎日、運動したり、勉強したり、遊んだり、習い事をしたりなど、何かしらの活動をしています。まず、この活動にはエネルギーが必要です。そして、脳、心臓などの臓器、筋肉、骨、皮膚などの組織がそれぞれの役割をきちんと果たすことが必要です。これらエネルギーや臓器・組織は、食品の中に含まれているさまざまな物質のうち、おもにたんぱく質・脂質・炭水化物、ビタミン・ミネラルという5つの栄養素（5大栄養素）によって作られています。私たちは生きるために欠かせない5大栄養素を食品からとっています（図1）。このどれか一つでも不足したり、摂りすぎたりすると、健康を保てなくなったり、元気がなくなったり、病気になったりします。

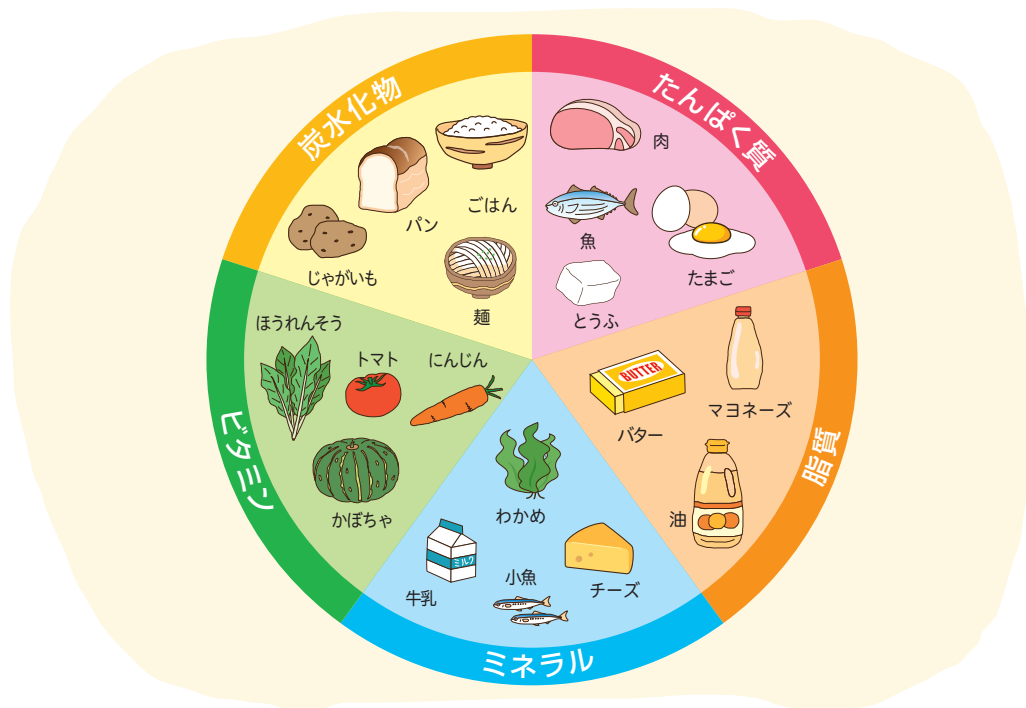


図1 5大栄養素と食品分類

なぜ？野菜を食べると体によい

野菜の栄養素のひとつが、糖質と食物繊維からなる炭水化物です。栄養素の主成分が炭水化物であるごはん・パン・めん類などと比べると、糖質が含まれる割合は低く、食物繊維が多いのが野菜の栄養素の特徴です。野菜には食物繊維に加えて、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

食物繊維は、体の中の胃腸で水分を吸収するとふくらんで腸の動きを活発にしたり、食べすぎた糖質や脂質の吸収をおさえます。また、腸内で善玉菌のエサとなって善玉菌を増やし、悪玉菌を減らして、腸内環境をよくしてくれます。これらの働きによって、食物繊維は便秘の改善や病気の予防に役立っています（図2）。

ビタミンとミネラルは体の働きの調整になくてはならない栄養素です。たんぱく質・脂質・炭水化物が、胃腸で消化吸収され、エネルギーとして利用される仕組みは、ビタミンがあることでうまく働きます。また、野菜に多く含まれるカリウムというミネラルは、余分な塩分を体の外に出して、高血圧という病気を予防する働きがあります。カルシウムを豊富に含んでいる小松菜・かぼちゃ・ほうれん草などの色の濃い野菜は、骨を強くします。



図2 野菜を食べるメリット

野菜あと一皿

私たち日本人の一般的な食生活は野菜が不足しています。では、どれくらい野菜が不足しているのでしょうか？

わが国の健康づくり「健康日本21（第二次）」では、病気を予防し、健康な生活をおくるため「1日350グラム以上の野菜を食べましょう」という目標をかかげています。しかし、日本人が野菜を食べている量は一日およそ280グラム、目標との差は70グラムです。みなさん、野菜70グラムはどれくらいの量だと思いますか。小皿で一皿程度です（図3）。そんなに大きな差ではないことがわかります。さて、給食では、毎日1人100グラム程度の野菜が使われています。毎日の給食の野菜をしっかり食べ、残りの分は家庭の食事でするようにしましょう。



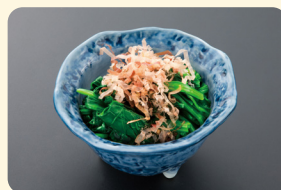
野菜いため

140 g



かぼちゃの煮物

70 g



ほうれん草のおひたし

70 g



野菜サラダ

70 g

+

+

+

=

一日に必要な野菜 350 g

※写真はイメージです。

図3 野菜あと一皿

子どもは、
いもを含めて
1日400g必要よ



おわりに

野菜の栄養素、野菜を食べると体によいことについて、みなさんへお伝えしました。私たち現代人は、野菜を食べることをおろそかにしています。みなさんは野菜パワーに気づいたと思います。この気づきをすぐに行動に移してみましょう。「野菜を食べよう！まずは、あと一皿から！」

バランスのよい食事って、何？

琉球大学 グローバル教育支援機構保健管理部門 教授
崎間 敦

はじめに

バランスのよい食事が大切と分かっているけど、「そもそもバランスのよい食事って何だろう？」と考えると、とても難しいですね。そこで今回は、バランスのよい食事とは何か、なぜバランスのよい食事が大切かについて紹介します。

知っていますか、PFC バランス

エネルギーを生み出す栄養素には、たんぱく質、脂質、炭水化物そしてアルコールがあります。ここでは、たんぱく質、脂質、炭水化物について述べます。私たちの体内では、たんぱく質 (P) が1グラムあたり4キロカロリー、脂質 (F) が1グラムあたり9キロカロリー、炭水化物 (C) が1グラムあたり4キロカロリーのエネルギーに変わります。食べもののエネルギーは、主に各栄養素の重さにそれぞれの数字を掛けた値の合計です。そして、全体のエネルギーに対して、それぞれの栄養素由来のエネルギーがどのくらいの割合を占めるかを計算したものを PFC バランスと呼びます。理想的な PFC バランスは、たんぱく質 13～20%、脂質 20～30%、炭水化物 50～65% です (図1)。みなさんが毎日食べている学校給食も PFC バランスが計算された理想的な食事です。

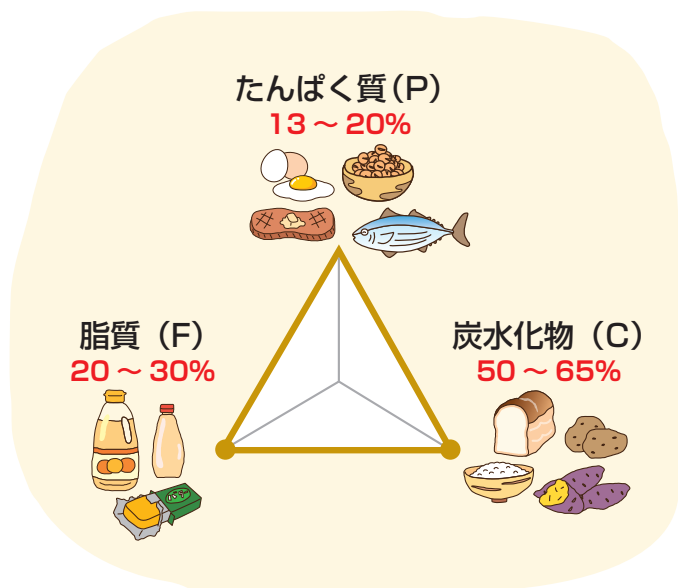


図1 理想的なエネルギーバランス

バランスを整えるコツ

バランスのよい食事のコツとして、食べものに含まれる栄養素の働き方によって、「赤の食品」「黄の食品」「緑の食品」の3つに分類した「3色食品群」を紹介します。「赤の食品」は、肉、魚、卵、大豆、牛乳や海藻などで「おもに体をつくるもとになる食品」、「黄の食品」はお米、パン、めん類、イモ類、砂糖、油などで「おもにエネルギーのもとになる食品」、「緑の食品」は野菜、果物やきのこ類などで「おもに体の調子を整えるもとになる食品」です (図2)。例えば、バターとジャムをぬったトースト、ハムエッグと牛乳1杯の朝ごはんをみてみましょう。「黄の食品」と「赤の食品」2色食品になります。この朝ごはんには野菜サラダ、ブロッコリーなどの「緑の食品」からも何かを食べると、3色食品群がそろいます。みなさんも3色食品群を活用して食事のバランスを整えましょう！

成長、栄養、スポーツ

キッズアスリートは、体の成長のために必要不可欠な栄養素が不足しないように食事をとることが大切です。例えば、運動量が多いトレーニングをするときは、キッズアスリートでも大人と同じかそれ以上のエネルギーが必要になります。成長期にエネルギーや栄養素が足りなくなると、筋肉量が減ったり、骨が弱くなったり、貧血になったりして、体の成長をさまたげてしまいます。キッズアスリートは、成長



するためのエネルギー・栄養素とスポーツで消費するエネルギー・栄養素の両方をみだす食事を心がけましょう。

体の成長に必要な栄養素をみだすためには、1日3回の食事をしっかりと食べることが基本です。でも、「朝は時間がないから」と、朝ごはんを食べないでいることはないですか？体づくりと、競技のレベルアップのためにも、朝ごはんはしっかり食べましょう。また、3食のうち1回食べないでいると、残りの2回で体に必要な栄養素をとらなくてはなりません。でも、1回の食事の量には限りがあります。欠食しないように心がけましょう。1日3回食事しても栄養素が足りなくなるときは、食事の合間におやつをとってください。

忘れないで、塩分のこと

家庭で塩分の多い食事をとっていると、将来、その家族は脳卒中や心臓病などの病気をおこしやすくなります。したがって、子どものころから減塩（塩分を減らすこと）に取り組むことはとても大切です。せっかく、PFCバランスをよくしても、塩分が多くなると、健康に影響をおよぼします。

さて、子どもの1日の塩分の目標量は何グラムか知っていますか？3～5歳では男子3.0グラム未満、女子3.0グラム未満です。年齢にしたがって増え、10歳以上では男子7.0グラム未満、女子6.5グラム未満で成人と同じ目標量になります。それでは、子どもたちはどれくらいの塩分をとっているのでしょうか？3歳児の研究によると、塩分の平均は4.4グラムでした。3歳児の20%は6～10グラムの塩分をとっていました。子どもも大人と同じで塩分をとりすぎています。子どもの味覚や食習慣を決めるのは大人です。食事の準備をしている大人の塩分量が多いほど、子どもの塩分量も多くなります。子どもの減塩には、まず周りの大人が減塩に取り組み、子どもが自然に減塩しやすい環境を整えることが大切です。

おわりに

バランスのよい食事とは何か、バランスを整えるコツについて、みなさんへお伝えしました。私たち現代人の食生活の問題点は、糖質・脂質・塩分のとりすぎ、野菜不足です。簡単にできる3色食品群をつかって、食事のバランスを整えましょう。そして、塩分のとりすぎにも注意しましょう。みなさんの健やかな成長は、毎日の食生活がささえています。

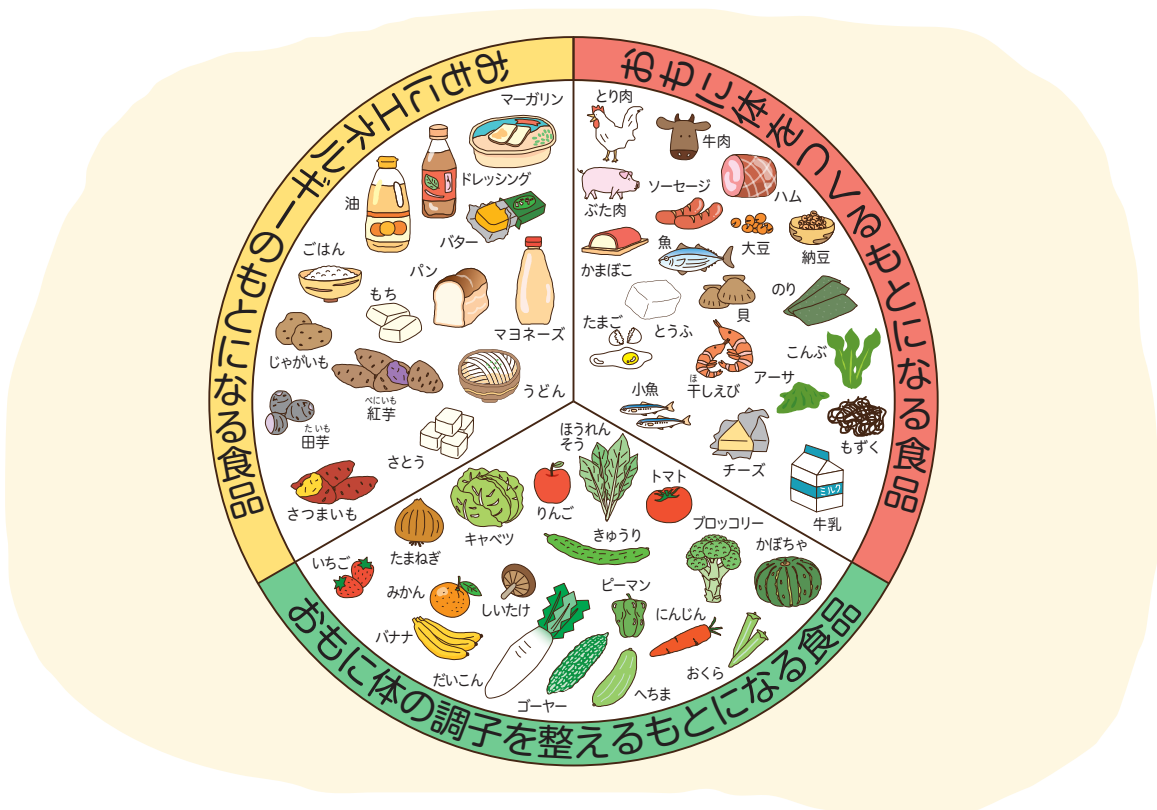


図2 3色食品群

とつぜんですが、日本の給食は世界に認められたすばらしい食事です！

アメリカの有名な新聞ワシントンポストでは「安価でヘルシー・美味しくバランスの取れた食事内容を実現することができている。」と紹介されました。ドイツや中国の新聞でも同じように評価されています。海外から、日本の給食をお手本にしたいと見学にくるほどです。

みなさんにとっては身近な給食ですが、そのすばらしさについて詳しく紹介したいと思います。



献立

給食は、みなさんの成長や健康に必要なエネルギーと12種類の栄養素について国が定めた基準値があります。不足しがちな栄養素であれば、1日に必要な量の3分の1よりも多くとれるような基準値になっています。例えば、1日に必要なカルシウムの50%をとれるように設定されています。不足しがちな分、給食で補おうということです。それら栄養素を、野菜、豆、種実、果実、きのこ、海そう、魚介類、肉類、卵類、乳類など様々な食品からバランス良くとれるように考えています。

さらに地産地消のために地域でとれた食材を多く使用したり、食文化の継承のために郷土食を献立に盛りこんでいます。給食は食育の「生きた教材」としての役割もあります。

これら色々なことを考えながら栄養士の先生は献立を立てています。

NASA レベルの安全性

給食は安全であることが大切です。食中毒や異物混入がおこらないようとても注意深く調理しています。調理員さんは毎月2回、食中毒にかかっていないか検査（腸内細菌検査）を受けますし、毎日体調チェックを行います。もしお腹が痛いとか下痢をしている場合は、調理できません。食中毒の感染を広げてしまうからです。手洗いも徹底していて、爪もきれいに洗えるようブラシを使います。手首やひじまで洗い、アルコールで消毒します。エプロンは、扱う食材や作業内容ごとに着替えます。肉・魚・卵を扱う人、野菜を洗う人、料理を仕上げる人でエプロンの色を区別して食中毒を防ぎます（写真1）。

野菜は必ず3つのシンクを使い、3回水を替えて洗います（写真2）。汚れを完全に落とすためです。果物以外は生で出しません。サラダの野菜もすべてゆでます。加熱することで菌をやっつけることができるからです。食品の中心部を75℃以上1分以上加熱するというルールがあります（写真3）。加熱後は菌や汚れをつけてはいけませんので、調理員さんは手洗いの後に手袋をして殺菌した食缶に料理をいれます。このような給食作りは、NASAが開発した宇宙食の安全管理と一緒になのです（宇宙で食中毒が発生したら大変ですよ！）。

伝えたいこと

私は以前、学校の栄養士として給食を作ってきました。野菜や豆、お魚が苦手な子どもが多く残菜が目立ちました。みなさんに不足しがちな食品を出しているのですが、食べられない食品は好まないという本能的な反応であることも事実です。ある日、私が子ども達に、給食は自分の成長のために大切であること、残菜は必要な栄養を捨てているということ、調理員さんが一生懸命作っている様子などを紹介すると、素直で優しい心を持っている子ども達は苦手な食べ物も残さず食べてくれるようになりました。担任の先生が驚いたほどです。ですので、給食の素晴らしさをきちんと伝えることが大切だと思い、このコラムを書いています。

自分のために大切に作られた大切な食事だと思うと、味わいも変わってくるのではないのでしょうか。



エプロンの色にも
意味があるんだね~



写真1



日本の給食は
宇宙食と同レベルの
安全管理なんだ!



写真2

WOW!
That's great !

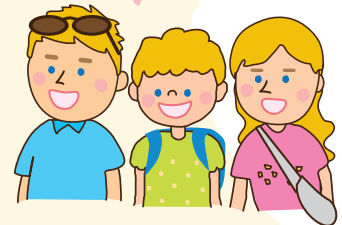


写真3



世界が注目する
日本の給食!
すごいわね~



学童期は乳歯から永久歯に生え代わり 丈夫な歯を作るための大切な時期

沖縄県歯科医師会 会長
米須歯科医院 院長
米須 敦子

成長期の子どもにとって、よく噛んで食べることは食べ物本来の味が分かり、味覚を鍛えたり、だ液の分泌により栄養の消化吸収をよくしたり、むし歯予防になったり、肥満防止になったり、脳を活性化します。

歯の発育は木の年輪と一緒に

乳歯は胎生6～7週、だいたい1円玉の大きさのときからでき始めます。

永久歯も歯の頭（歯冠）から根っこ（歯根）まで出来上がるのに10年以上の時間をかけて出来上がってきます。お口の中に生え始めた頃は幼若永久歯と言ってかなり柔らかい状態です。2～3年かけて固くなっていきます。小学校1年生頃に生えてきた第一大臼歯の状態をみて、6年前の生まれた時の様子が想像できます。

良質なたんぱく質は歯の基礎を作り、ビタミンAはエナメル質の土台、ビタミンCは、象牙質の土台、カルシウムやリンは歯の石灰化を助けビタミンDはカルシウムの代謝を助け石灰化を調整するなどの働きをします。バランスの取れた食事は健康な歯を作ります。

不足した栄養は歯の形成に大きな影響がでます。バランスのよい食事はむし歯予防にもなります。



フッ素の応用

むし歯は生活習慣病です。「細菌」「歯の質」「糖質」の主な原因が重なってできます。

原因を除去することで予防できます。

「細菌」は、歯みがきやフロスをして歯垢を除くこと、甘いものを含んだ食べ物や飲み物（スポーツ飲料にも注意）をだらだら食べない、バランスのとれた食生活で対応できます。

「歯の質」への対応はフッ素が効果的です。「フッ素」は、自然界に広く分布する元素の一つで地球上のすべての動物、植物、毎日飲む水や食べる海産物、肉、野菜、果物、お茶などにも含まれています。フッ素には、歯の質を強くする、初期のむし歯を修復する再石灰化、むし歯の原因菌の酸生産を抑制するむし歯予防作用があります。その効果を発揮するためには有効な濃度が必要です。食事から必要な量をとることはできません。また、日本では水道水へのフッ素応用が行われていないため、フッ素洗口、フッ素入り歯磨き剤の使用などを継続しなければいけません。

特に永久歯のむし歯予防に大きな効果を挙げる、ぶくぶくうがいが可能な4歳頃から開始し、14～15歳の中学卒業まで継続することが大切です。

生えたばかりの幼若永久歯はとて柔らかくむし歯になりやすいのですが、フッ素の吸収がよく歯の質を強化する最適な時期です。家庭でのホームケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアが大切です。かかりつけ歯科医院を持ち定期健診をうけましょう。

むかしから

“食^たべものはくすいむん”というさくらね

うちなすのくすいむん

うさがみそくれ

やうにんじゅするてい

いちまでいん

ちやうがんじゅ

しみそりよ

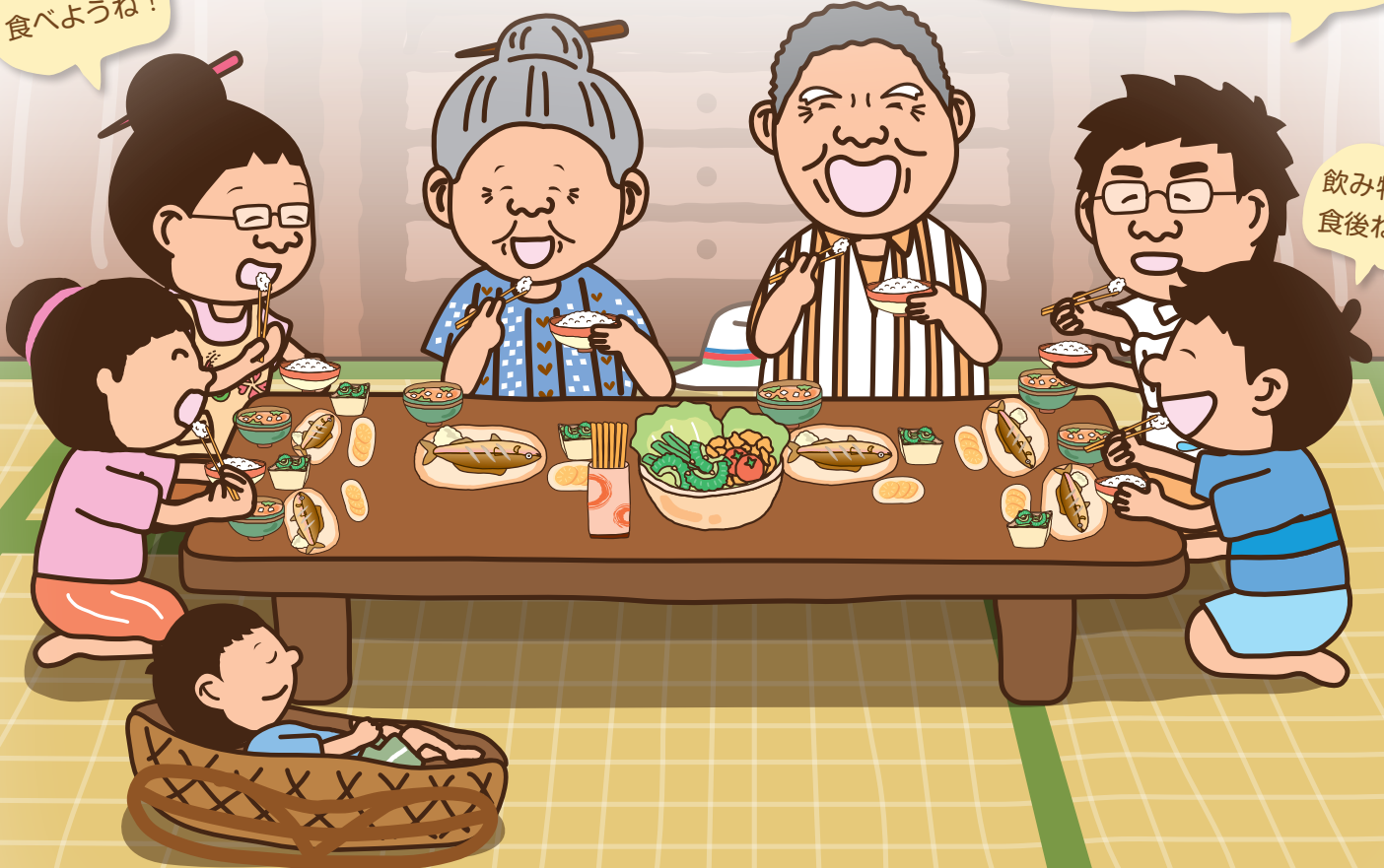


おばあが子どもの頃も
食卓にお茶や飲み物を置く人はいなかったよ。
なんでわかるね～？

飲み物があると
食べ物をあまり噛まずに
流し込んでしまいがちだからさあ～

よく噛んで
食べようね！

飲み物は
食後ね～！



次世代の健康教育検討委員会

編集

次世代の健康教育検討委員会副読本作成班
食育班

班長	田名 毅	沖縄県医師会 常任理事 那覇市医師会 常任理事 首里城下町クリニック第一 院長
班員	崎間 敦	琉球大学 グローバル教育支援機構保健管理部門 教授
//	米須 敦子	沖縄県歯科医師会 会長 米須歯科医院 院長
//	玉城 斉	沖縄県歯科医師会 理事 たまき歯科医院 院長
//	喜屋武ゆりか	沖縄大学 健康栄養学部 管理栄養学科 講師
//	狩俣 愛香	沖縄県学校栄養士会 副会長 沖縄県立美咲特別支援学校 栄養教諭
//	根川 文枝	沖縄県学校栄養士会 那覇市立銘苅小学校 栄養教諭
	学校栄養士会 メンバー	宜保 律子 (栄養教諭) 神谷久美子 (栄養教諭) 大城まどか (栄養教諭) 幸地 綾乃 (栄養教諭)
//	比嘉 正和	沖縄県教育庁保健体育課
//	崎浜あづさ	沖縄県教育庁保健体育課

次世代の健康教育検討委員会
委員長 白井 和美

沖縄県医師会 理事
那覇市医師会 理事
白井クリニック 院長

次世代の健康教育検討委員会事務局

沖縄県保健医療部 健康長寿課 健康推進班
新里 恵美 玻名城恭子 宮城恵美子 木村 好

沖縄県医師会事務局
平良 亮 高良 剛 勢理客美沙子

発行 (2015年3月 初版第1刷発行)

2022年3月 第2版第1刷発行 沖縄県 沖縄県医師会

デザイン・編集

Studio ほわっと



健康おきなわ21

ロゴマーク：けんぞう君

沖縄県民の健康を増進するため一緒に頑張るキャラクター「けんぞう君」です。
県民のみなさんと一緒に、健康づくりの実践に励みます。

※平成17年度「健康おきなわ2010」
ロゴマーク公募により決定しました！
大きな太陽と元気な沖縄をイメージし、
二の腕で力強さをアピールします。