

食から始める健康あきた

県栄養士会の出前講座

年代に合わせアドバイス

県栄養士会(栗盛寿美子会長)は、健康に良い食事について知識を深めてもらおうと、県内各地で栄養出前講座を行っている。



講座は目的に応じて数種類開催。保育施設や高校、企業を対象に減塩の大切さを伝える出前講座は、2013年にスタートした。各年代に合わせ、減塩や野菜摂取のポイントなどを分かりやすく伝えている。

9月下旬、秋田市の金足農業高校で行われた講座では、管理栄養士の講話や推定野菜摂取量を測定する「ベジチェック」を実施。生活科学科の3年生21人が減塩の方法、望ましい野菜摂取量などを学んだ。



県栄養士会が開いた出前講座でベジチェックの測定を行う高校生＝9月下旬、秋田市の金足農業高校

ベジチェックは、日頃の野菜摂取量を1.0～12.0のレベルで算出。国が定める目安(1日350g)に当たるレベルは7～8だ。参加生徒の平均値は4.9で、最高値は6.6、最低値は3.6。全体的に不足傾向だった。

生徒からは「思ったよりも高かった」「低すぎる」などの声が聞かれた。レベルが5.6だった三浦愛美さんは「朝ご飯を抜かないようにし、メニューに野菜を多く入れたい」と話した。

講話では県栄養士会の管理栄養士・宇佐美佳奈子さん(43)が登壇。朝昼夕の食事と間食は、それぞれに体温の上昇やエネルギー補給など異なる目的があると説明し、欠かさないよう呼びかけた。食塩摂取量については、県民の平均値が全国平均を上回っていることを挙げ、酸味やスパイスを活用したり、麺料理の汁を残したりするといった減塩対策を呼びかけた。

1日の野菜摂取量も、国が示す目安量(350g)には約70g不足していると説き、ゆでてかさを減らすなど摂取しやすい調理方法を伝えた。宇佐美さんは「ベジチェックで野菜が不足していた人は、積極的に緑黄色野菜を食べてほしい」と求めた。

参加した武内一護さんは、「毎日少しずつでも野菜を食べ、体の健康を保っていききたい」と話した。



21年からは高齢者を対象にした栄養教室を開いている。

9月中旬、北秋田市の前田公民館で開かれた教室には住民約10人が参加した。宇佐美さんが、フレイル(虚弱)を防ぐための食習慣をテーマに講演した。

宇佐美さんは、1日3回の食事をバランスよく取ることが重要だと説明。主食は1日3回しっかり食べ、主菜と副菜には魚介類や肉類、油脂、野菜、果物など10品目のうち7品目以上を取り入れることで、筋肉の衰えを防ぐことができると紹介した。

特に筋肉を作る上で欠かせないタンパク質を多く取ることが大切だとして、普段の食事にかまぼこや納豆、ヨーグルトなどを「ちょい足し」するよう勧めた。

質疑応答では、参加者が「おかずでおなかがいっぱいになり主食が食べられないことがあるが大丈夫か」と質問。宇佐美さんは「炭水化物は脳や筋肉を動かすエネルギー源になる。一口でもよいので食べてほしい」と答えた。参加した女性(81)は「買い物する時に、栄養が偏らないよう多様な食材を選ぶことを意識したい。家族にも今日学んだことを広めたい」と話した。

県栄養士会による出前講座は年に50回ほど実施。年代に応じて健康に良い食事を、日常に取り入れやすいよう工夫しながら伝えている。栗盛会長は「生活習慣病だけでなく、60、70代以降にはフレイル予防の情報を届けるなど活動の幅を広げたい」と語った。(清水美沙、岩見偲)

(令和7年10月6日(月)秋田魁新聞より一部抜粋)