

## 食を通した健康づくり

### 食を通しての若年者の健康に関する活動 (小平市)

若年者への健康に関する取組として、小平市栄養士連絡会による、幼稚園児くらいの年齢から参加できる「食の健康に関する絵」の募集を行っています。応募された絵の中から 12 枚を選び、カレンダーを作成しています。また、広報活動として、健康フェスティバルや食の展示等で応募された絵の展示を行い、たくさんの若い世代の方に絵を見に来てもらうなど若年者へ健康に関心を持ってもらうよう工夫しています。

さらに、親子で一緒に栄養教室や運動教室に参加する事業として、「パパのための栄養・運動教室」を開催しています。親子で一緒に調理実習を行うことで、若いころから健康に関する意識を高めてもらっています。

### 「かんたん！おすすめレシピ」 (清瀬市)

平成 21 (2009) 年度の多摩小平保健所のアンケート結果を受け、管内5市の推進目標の一つとして「朝食の欠食を減らす」を掲げました。

清瀬市では3課（健康推進課・子育て支援課・教育総務課）連携事業として「朝ごはんレシピ」の募集を行い、啓発に努めてきました。

市内では様々な野菜が生産されています。事業に取り組む中で、朝食に限らず、旬の野菜を用いたり、手軽に作れる料理の紹介が欠食や野菜摂取量の不足を補い、調理をする時のヒントにもなる観点から、「朝ごはんレシピ」を「かんたん！おすすめレシピ」に名称変更し、料理レシピを増やしてきました。集まった料理はレシピ集として Vol.1～4まで作成し、市内保育園・学校・公共施設等に配布しました。清瀬市のホームページにも掲載しています。

## 「自分で考えて食べる！ これからの高血圧予防」 （東久留米市）

東久留米市では、高血圧予防のために塩分1g以下で野菜たっぷりの“考えて食べる適塩汁”「しおかるくるめスープ」を作成しています。

健康課、障害福祉課、子育て支援課、学務課の栄養士からなる四課栄養士会で検討し、①1人分の塩分が1g以下である、②野菜が30g以上入っている、③高血圧予防に必要な三大栄養素（カリウム・カルシウム・マグネシウム）を含んだ野菜が入っているなど、作り方のルールを作成しました。この作り方のルールに基づいてお好みの味と具材で“我が家のしおかるくるめスープ”を作ることができます。

地域で活動する健康づくり推進員や地域活動栄養士会の皆さんにも、スープの考案に御協力いただき、“健康づくり推進員が考えた”「しおかるくるめスープ」もできあがりしました。今後も、いろいろにアレンジしたレシピを家庭や地域に広める活動を展開していきます。