食からの健康づくり

・アナウンサー→【アナウンサー】及びQ

・職員→【職員】及びA

～めざまし スイッチ 朝ごはん月間と野菜メニュー店～

【アナウンサー】

　今年の夏はとても暑い日が続きましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。9月は多摩小平保健所で行っている「めざまし　スイッチ　朝ごはん月間」です。今日は多摩小平保健所生活環境安全課の方に、食からの健康づくりについて、また昨年度から始まりました「野菜メニュー店」についてお話を伺いたいと思います。

【職員】

　よろしくお願いします。

**Q1　今月は「めざまし　スイッチ　朝ごはん月間」ということですが、これはどのような月間でしょうか。**

A1　地域住民の皆さんが健康的な食生活を送れるよう、「たっぷり野菜、しっかり朝食」をテーマに、普及啓発を重点的に取り組む月間として9月を「めざまし　スイッチ　朝ごはん月間」と位置づけています。

**Q2　どのような取り組みをしているのですか。**

A2　多摩小平保健所では、市民の皆さんの食生活や生活習慣の改善につながる情報の展示などを行います。また保健所管内の5市でも展示を行ったり、保育園、小中学校では給食だよりに掲載するなど、地域全体で野菜と朝食について普及啓発をしています。

**Q3　「めざまし　スイッチ　朝ごはん月間」を始めた理由を教えてください。**

A3　都民の朝食の欠食率が高いことや野菜の摂取量が目標量に達していないことから、生活習慣を改善するために、市や関係機関と連携して取組を始めました。

**Q4　都民の方はどのぐらいの方が朝食を食べていないのでしょうか。**

A4　「平成25年東京都民の健康・栄養状況」によると、男性は15.7％で約6人に1人、女性は9.1％で約11人に1人が朝食を欠食しています。欠食とは、食事をしなかったことに加えて、サプリメントや栄養ドリンク、菓子、果物、牛乳などの乳製品のみを食べたり飲んだりした場合も含めます。性別世代別にみると、男性では20歳代が最も高く35.0％、女性では50歳代が最も高く28.6％です。

**Q5　朝ごはんをしっかり食べていない方が多いのですね。リスナーの皆様は今日の朝ごはん、きちんと召し上がりましたか。では、朝ごはんには私たちが健康的な生活を送る上で、どのような役割があるのでしょうか。**

A5　朝ごはんの役割は主に3つあります。1点目は、脳のエネルギー源になるということです。脳は私たちが寝ている間にもエネルギーを使っているので、朝はエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力がアップします。

**Q6　他にはどんな役割がありますか。**

A6　2点目は、体のリズムを整えるということです。朝ごはんを食べると、エネルギーが体中に行きわたり体が目覚めます。

3点目は、体温を上げるということです。朝ごはんを食べると、体の中で熱が作られ、寝ている間に下がった体温が上がります。そうすると、体の調子が良くなり、元気に活動しやすくなります。

**Q7　朝ごはんにはとても大切な役割がありますね。しっかり朝ごはんを食べて体が目を覚ますようスイッチを入れましょう、ということですね。ではあと一つ、野菜の摂取量が目標量に達していないということですが、私たちは野菜が不足しているのでしょうか。**

A7　はい、生活習慣病の予防のために1日に摂りたい野菜の量は、成人で350ｇ以上ですが、「平成25年度東京都民の健康・栄養状況」によると、1日に野菜を350ｇ以上摂っている人の割合は、成人男性で35.4％、成人女性で31.9％で、3人に1人しか取れていません。

**Q8　1日に野菜を350ｇということですが、350ｇは具体的にはどのぐらいの量でしょうか。**

A8　生の状態で両手に1杯が350ｇの目安です。調理済みの料理の目安としては、例えば「ほうれん草のお浸し」１人分の小鉢で約70ｇありますので、1日に野菜料理を小鉢で5から6皿食べると、概ね350ｇを達成できます。

**Q9　なるほど。私は仕事柄、外食をすることが多く、野菜が不足しているのではと感じることが多いのですが、都民の皆さんの外食の状況はどうなのでしょうか。**

A9　都民の皆さんの外食率は高い傾向にあります。「平成25年東京都民の健康・栄養状況」によると、お昼ご飯の外食率は女性は38.6％、男性では58.2％と半数以上の方が外食を利用しています。

**Q10　実際に、外食が多い人は、野菜不足になるのでしょうか。**

A10　外食が多い人は野菜不足になる傾向にあるようです。少し前のデータですが、「平成20年東京都民の健康・栄養状況」によりますと、週に7回以上外食をする人は、外食しないまたは週2回未満の人に比べて、野菜の摂取量が少ないという結果が出ています。

**Q11　では、野菜にはどのような栄養が含まれているのでしょうか。**

A11　野菜は大きく2つに分けられます。ニンジンやほうれんそうなど色の濃い緑黄色野菜と、キャベツやたまねぎ、きゅうりなど色の薄い淡色野菜です。色の濃い緑黄色野菜には、カロテンやビタミンC、ビタミンB2などのビタミンや食物繊維が豊富で、鉄やカルシウムなどのミネラルも含まれています。色の薄い淡色野菜には主にビタミンCや食物繊維が含まれています。

**Q12　野菜はビタミンが豊富なのですね。ビタミンというとお肌に良いというイメージがありますが、どのような働きがあるのですか。**

A12　ビタミンは体の調子を整える働きがあります。カロテンやビタミンC、ビタミンB2は皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。そのほかにもカロテンは夜間の視力の維持を助けます。

**Q13　食物繊維にはどのような働きがあるのですか。**

A13　食物繊維は、便通を整えて便秘を防ぐ上で欠かせないものだと言われています。また、脂質や糖やナトリウムなどを吸着して体の外に排出する働きがあり、肥満や脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防・改善に効果が期待できるとも言われています。

**Q14　野菜には、私たちの健康に役立つ栄養素が入っていますね。不足しないように毎日取りたいものです。先ほど外食が多い人は野菜不足になる傾向があるというお話でしたが、外食はできるだけ控えた方がよいのでしょうか。**

A14　いいえ、そのようなことはありません。外食で料理を選ぶ時に少し工夫をしていただければ、野菜不足を防ぐことができます。例えば、どんぶりものなど単品のメニューの場合、お浸しやサラダなど野菜料理を1品加えるとよいと思います。また、上にのっている具に野菜が多く入ったメニューを選ぶとよいと思います。野菜がたくさん入っている料理は、彩が良いことが多いので、見た目にも注目してみましょう。

定食は野菜のおかずがつくことが多いので、定食を選択するのもお勧めです。

**Q15　他に外食をする時に野菜不足を防ぐ方法はありますか？**

A15　はい、多摩小平保健所では、現在「野菜メニュー店」の普及をしています。「野菜メニュー店」に行けば適量の野菜を食べられるメニューがあります。

**Q16　ではこのあと、「野菜メニュー店」についてお話を詳しく聞かせてください。**【音楽】

**Q16　先ほど、「野菜メニュー店」に行けば適量の野菜を食べられる、というお話でしたが、「野菜メニュー店」について教えてください。**

A16　「野菜メニュー店」とは、1食当たり120ｇ以上の野菜を使用したメニューがあるお店です。「野菜メニュー店」で野菜メニューを食べれば、1日の野菜摂取目標量の3分の1を食べることができます。

**Q17　ではなぜ、「野菜メニュー店」の普及をしているのでしょうか。**

A17　東京都の健康づくり計画の「東京都健康推進プラン21（第二次）」では、野菜の摂取量が少ないことを都民の課題としています。それを解決するために、負担感なく生活習慣の改善に取り組める食環境の整備として、「野菜メニュー店」の普及に取り組むことになりました。「野菜メニュー店」が地域に浸透し、増えることによって、外食をする機会が多い都民の皆様の健康づくりをサポートし、野菜の摂取量を増加させることを目指しています。

また、多摩小平保健所では、「野菜メニュー店」とともに、「高齢者に配慮したメニュー」の普及もしています。

**Q18　「高齢者に配慮したメニュー」とはどういったものでしょうか。**

A18　「高齢者に配慮したメニュー」は、野菜メニューを提供しているお店で、肉・魚・卵・大豆製品を使用していて、食べやすいかたさで飲み込みやすいメニューを言います。「高齢者に配慮したメニュー」を提供するお店を活用していただくことで、高齢者の方の低栄養を防ぐことに加え、外食をすることで人とのコミュニケーションが増え、社会との関わりを持つことにもつながります。

**Q19　低栄養というのは、聞きなれない言葉ですね。どのような状態のことですか。**

A19　低栄養とは、健康に生きるために必要な栄養素が不足している状態を指します。

**Q20　低栄養の状態が続くとどのようになるのですか。**

A20　低栄養の状態が続くと、死亡や要介護のリスクが高くなると言われており、高齢者の方にとっては低栄養を予防することも重要です。

**Q21　肥満の方が多いのはよく知られていますが、低栄養の方も多くいらっしゃるのでしょうか。**

A21　低栄養傾向の高齢者の方は、「平成25年国民健康・栄養調査」によると65歳以上の方では16.8％、85歳以上の方では29.6％になります。

**Q22　低栄養を防ぐためには、どのようなことに気を付ければ良いのでしょうか。**

A33　東京都健康長寿医療センター研究所の「老化遅延のための食生活指針」では、食事は1日に3食栄養バランスをよくとることや、動物性たんぱく質を十分にとること、野菜は、緑黄色野菜や根菜類など豊富な種類を毎日食べ、火を通して摂取量を確保する、ということが言われています。また、家族や友人と会食する機会を増やすことも挙げられています。

**Q23　親しい人と楽しく食べると食欲もわいてきますよね。これまでのお話を伺っていると、「野菜メニュー店」は市民の皆さんの野菜不足を改善し、「高齢者に配慮したメニュー」は高齢者の方が元気に過ごせるように応援している、ということがわかりました。**

**「野菜メニュー店」にぜひ行ってみたいのですが、FM西東京のある西東京市には、どんなお店があるのですか。**

A23　西武新宿線田無駅近くの田無アスタ専門店街には、「カフェ　桑苑」さん、「そば処　光盛庵」さん、和食の「御膳茶屋」さんがあります。

田無駅北口近くには、そばの「たからや」さん、レストランの「花車」さん、居酒屋の「珍山海」さん、「酒膳　よさく」さん、鉄板焼きの「洋食・酒房　たなかや」さん、中華の「まぜそば専門店　恵比寿ブタメンたなし」さんがあります。

　　田無駅南口近くには「中華美食坊」さん、柳沢駅近くには「ラーメン　柳沢家」、東伏見駅近くにはそばの「蕎夢　三晃庵」さんがあります。

　　西武池袋線ひばりが丘駅近くにはカフェの「Café Run＆Happy」さん、西東京市立谷戸小学校近くには和食の「さ和野」さん、西東京市役所保谷庁舎近くにはそばの「長岡屋」さんがあります。

**Q24　西東京市以外にも「野菜メニュー店」はありますか。**

A24　多摩地区や島しょ地区で取り組んでいます。多摩小平保健所管内には、西東京市以外にも、小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市にそれぞれにあります。和食、洋食、中華などいろいろな飲食店があり、その日の気分に合わせて御利用いただけます。お店の場所や電話番号、価格、「高齢者に配慮したメニュー」があるかどうか等詳しい情報は、多摩小平保健所ホームページに掲載しております。また、9月中は保健所情報ルームにもお店の情報を展示していますのでぜひご覧になってください。

**Q25　ところで、「野菜メニュー店」には、どのような野菜メニューがあるのですか。**

A25　お店によってそれぞれ野菜メニューは異なりますので、詳しくはホームページをご覧いただきたいのですが、各店舗とても美味しいメニューばかりです。

定食やランチセットの場合は、野菜のおかずが付いていたり、単品メニューのどんぶりやワンプレートの場合は、料理に野菜がたくさん入っています。野菜サラダや野菜炒めなどがあるお店では、お好きな料理に野菜メニューを加えて栄養バランスを整えることができます。おそばやさんや、中華料理屋さんやうどん屋さんでは、麺料理に野菜メニューを1品加えられるメニューや、「タンメン」など麺料理にたくさん野菜が入っているメニューがあります。

**Q26　外食をしている人は、野菜不足になりやすいということでしたが、こちらで御紹介した「野菜メニュー店」に行けば、適量の野菜を食べることができるのですね。**

A26　はい、野菜メニューを選んでいただければ、1日に摂りたい野菜350ｇの約3分の1を食べることができます。外食を普段されない方も、「野菜メニュー店」に行けば、野菜を120ｇ以上使った料理が目で見てわかり、さらに味わっていただくことができるので、御家庭の料理に野菜をおいしく取り入れるヒントになるかと思います。

**Q27　おいしく食べながら、知ることができる、ということですね。**

**今まではお店に行くお客様である市民の皆様に向けてのお話でしたが、飲食店を営んでいる方にも何かメッセージがあればお願いします。**

A27　「野菜メニュー店」として、都民の皆様の健康づくりをサポートしてくださるお店を募集中です。西東京市、小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市の飲食店の方で御興味のある方は、多摩小平保健所までご連絡ください。

**Q28　ではリスナーの方からの質問に答えていただきたいと思います。「メタボリック症候群にならないようにするにはどのような食べ物がいいのでしょうか。」という御質問ですがいかがでしょうか。**

A28　メタボリック症候群は、おなかのまわりの内臓に脂肪がたまった内臓脂肪型肥満に、高血糖・高血圧・脂質異常症のうちいずれか2つ以上を合わせ持った状態を言います。おなかのまわりの内臓に脂肪がたまった状態とは、ウエスト周囲径が男性の場合85㎝、女性90㎝を超えているかで診断します。メタボリックシンドロームの予防は、食生活を整え、体を動かすこと、ストレスをためないこと、適正体重を保つことが大切です。御質問のどのような食べ物が良いかということですが、何か特定の同じものを食べるのではなく、栄養バランスの良い食事が基本になります。朝ごはん、昼ごはん、夕ご飯、　1日3食をきちんと食べ、食事には主食、主菜、副菜をそろえるとよいでしょう。食べ過ぎを予防するためには、腹八分目とし、ゆっくりよく噛んで食べるとよいでしょう。また、栄養のバランスを整えるために、不足しがちな野菜は積極的に食べるようにしていただくとよいと思います。お菓子などのおやつやお酒は控えめに、楽しむ程度にしましょう。

　ただし、お医者さまから食事について指導を受けている方はそれに従ってください。

【アナウンサー】

本日は、「食からの健康づくり」をテーマに「めざまし　スイッチ　朝ごはん月間」と「野菜メニュー店」のお話を伺いました。都民の皆さんは、野菜の摂取量が1日の野菜の摂取目標量350ｇ以上に届いておらず、この課題を解決するために、多摩小平保健所は地域と連携し「野菜メニュー店」を普及し、食環境整備をしていることがわかりました。ラジオをお聞きの皆様、外食をする際にはぜひお近くの「野菜メニュー店」を利用してみてはいかがでしょうか。