

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	福井県
取組市町村名 取組団体・企業名	福井県全域
取組の名称	「ふくい食育応援マガジン」の配信
実施時期	毎月19日
取組内容	<p>○「ふくい食育推進企業へのメールマガジンの配信」</p> <p>福井県では、従業員の健康管理に関して、食育や地産地消を取り入れて積極的に取組む企業・事業所等を「ふくい食育推進企業」として登録し（R4.12月末現在60企業）、その活動を支援しています。</p> <p>その一環として、登録企業を対象に、毎月19日に健康と食に関する「ふくい食育応援マガジン」を配信しています。</p>

\*2022年4月号\*

## ふくい食育応援マガジン 食育推進企業

### ◆共食でもっと美味しく、もっと楽しく！◆

**◆共食ってなに？◆**  
家族や友達、地域の人など、誰かと一緒に食事することを「共食」といいます。また、食べる行動だけでなく、一緒に食事を作ったり、食事のあとに「おいしかったね」と話すことも含めて共食です。最近では、一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」が問題となっています。

**◆共食するということばいばい◆**

①心も体も健康だと感じる  
「コミュニケーションが増える」「食事がおいしく、楽しく感じられる」「ストレス解消につながる」など。共食が多い人は、そうでない人と比較して、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています。

②栄養バランスの良い食事がとれる  
野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ないことが報告されています。

③生活リズムが整う  
起床時間や就寝時間が早いことが報告されています。

### 新しい生活様式で共食を楽しもう！

国の「食生活に関する世論調査」（令和2年9月）では、新しい生活様式の実践をした上で、国が推進すべき共食の取組項目についての回答は、「屋外での共食」「テレワークなどの働き方改革の推進による家庭での共食」「農林漁業体験をセットにした共食」「地域や職場などのコミュニティでの共食」の順となっています。

また、テレワークの進展等を背景に「自宅で食事をする回数」や「家族と食事を食べる回数」は共に増えていることが報告されています。

同僚や友人と、家族との共食の時間を楽しみたいですね。

### 教えて！ 食育リ-タ=

共食で育む心の栄養  
～生きる力を食卓から学ぶ～

皆さんは5W1Hをご存じですか？  
食事は「いつ(When)、どこで(Where)、誰と(Who)、何を(What)、なぜ(Why)、どのようにして(How)食べるか」が大切です。

「いつ(時間)」「何を(食べ物)」「どのように(食べ方)」「食べるかは体の健康に、「どこで(場所)」「誰と(人)」「食べるかは心の健康にも大きく関係します。

そして、「なぜ(理由)」食事をするのか？  
それは健康で味わい深い人生を送るのに必要な様々な栄養素を取り込むためです。

楽しい食事は生きる力を高めてくれるもの。もちろん栄養バランスの取れた食事で健康を維持増進することはとても大切です。心身の健康もそれと同じくらい大切なことです。

毎食だけでなく、家族(ベッドやお人形など大切なものもOK)、友人や仲間と共に(食事を楽しみましょう！)

(管理栄養士、野路 直美)

### いらほまれにあう 福井の郷土料理 ～ほうば飯～

ほう葉で熱いごはんときな粉を包んで重しをかけたつくる「いらほめ」。昔は集落の田植えが終わった後に行われる「さつきあげ」というお祝いで、ごちそうとしてふるまわれていました。

ほう葉を使うことにより、熱うご飯に香りがよく馴染み美味くなるほか、持ち運びができて保存もしやすいのがいいところです。

生のほう葉が手に入るのは5月上旬から下旬。ぜひご賞味ください！

**ポイント**  
ほう葉が手に入らない場合は、豚肉の脂にきな粉をかけて、フタを閉めて電子レンジで加熱してください。お好みには醤油や味噌を加えてください。

(管理栄養士、野路 直美)

\*2022年5月号\*

## ふくい食育応援マガジン 食育推進企業

### ◆食のカで体の内側からキレイに！◆

★普段あまり意識することはないかもしれませんが、私たちの体は毎日食べる食べ物で作られています。

健康と美容心がけるためには、まず日々の食生活を見直すことが大切です。体の中からキレイになるための食の知識を一緒に学んでみましょう！

**Q1 食事で太る原因の1つに、血糖値の急激な上昇が挙げられます。血糖値の上昇を抑えるのに効果的な食べ方の順番は？**

①野菜 → ごはん → 肉・魚  
②野菜 → 肉・魚 → ごはん  
③ごはん → 野菜 → 肉・魚

…答えは②  
野菜に含まれる食物繊維は、摂取した糖の消化・吸収をスピードを緩やかにする働きがあります。また野菜を最初に食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎ防止にもなり、肥満予防効果が期待できます。野菜はサラダに限らず、おひたしや汁物でもOKです。最初に野菜を食べ、よくかんでゆっくり食事することを心がけましょう！

＜出典＞野菜から食べる「食べる順番」の効果（令和4年春号）

**Q2 塩分の摂り過ぎ等により体内の水分量が増えると、むくみやすくなります。むくみ解消に効果的な食べ物は何？**

①バナナ ②おにぎり ③ゆで卵

…答えは①  
むくみ解消に効果的な方法の1つとして、ナトリウムを体外の外に出しやすくするカリウムが多く含まれる食べ物を摂取することが挙げられます。カリウムは、果実類、芋類、藻類、豆類、肉類、魚介類、野菜類等に多く含まれています。カリウムは煮たりゆでたりすると水に溶け出します。生のまま食べることで効果よく摂取できます。

※1食部100gあたりのカリウム量  
バナナ…360mg おにぎり…31mg ゆで卵…130mg

### 教えて！ 食育リ-タ=

トマト習慣始めませんか！～野菜色の三原色～

お弁当箱の蓋を開けると、真っ赤なトマト、茹でたトウモロコシとブロッコリー。「うわあ～おいしそう！」って思わず叫びそうになります。

これは食の三原色で、赤黄緑の色彩が揃うとそれだけでおいしく感じられます。特に赤は食欲増進の色、トマトに含まれる色素成分リコピンは注目のファイトケミカル。肉食好きや生活習慣病が心配な人、そして体の中からキレイになりたい人におススメの毎日食べたい健康野菜です。

（野菜リリエロ、中島早苗）

### いらほまれにあう 福井の郷土料理 ～めしあし和え～

角肢とキュウリを地からしや味噌、酢などの調味料で和えてつく「めしあし和え」。地からは、福井県産の「からし種」でつくられたもので、香ばしい独特な芳香が特徴です。これは「からし種」の油を脱脂せず丸ごと粉末にする製法に秘密があり、江戸時代中期に創業された老舗店が現在もつくられています。

また、赤で一部着色されている角肢は、料理に彩りを添えることができます。

**ポイント**  
調味料で和えてからも、塩が馴染むまでゆでたおにぎりを角肢をすりこんで食べるとおいしいです。

(管理栄養士、野路 直美)

発行 (作成) 福井県 農林水産部 流通販売課 (監修) 仁愛大学 人間生活学部 健康栄養学科 教授 佐藤 真実  
 出典 (1) みんなと楽しく食べる(農林水産省) (2) 共食するとどんないいことがあるの？(農林水産省)  
 (3) 食生活に関する世論調査(内閣府) (4) うちの郷土料理(農林水産省)

発行 (作成) 福井県 農林水産部 流通販売課 (監修) 仁愛大学 人間生活学部 健康栄養学科 教授 佐藤 真実  
 出典 (1) 野菜から食べる「食べる順番」の効果(令和4年春号) (2) カリウムの働きと1日の摂取量(健康長寿ネット)  
 (3) カリウムの働きと1日の摂取量(健康長寿ネット) (4) オールガイド食品成分表(農食出版)  
 (5) うちの郷土料理(農林水産省)