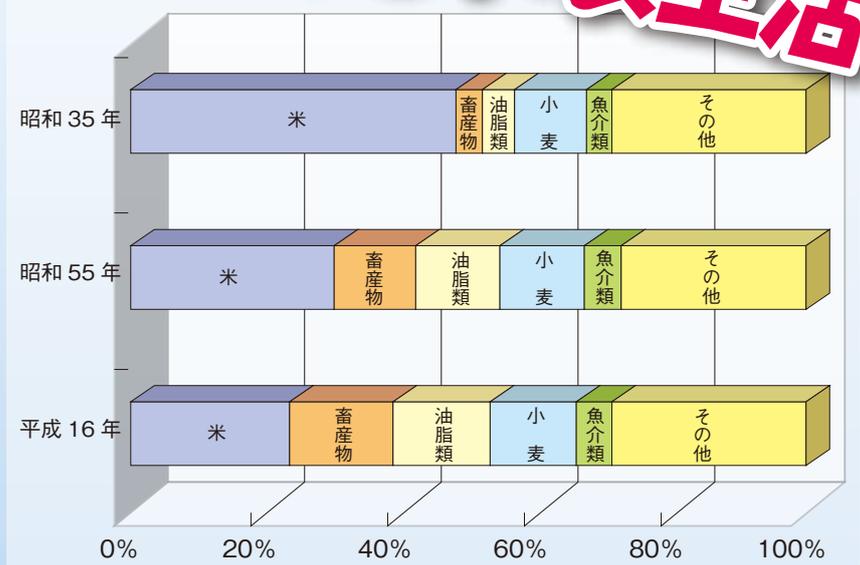


環境とからだにやさしい食生活

約50年前（昭和35年）から食料消費の変化を見比べてみよう！
食生活の変化からどんなことが変わってきたのかな？



食生活の変化

外国の食文化が取り入れられ、さまざまな国の料理が食べられるようになりました。だんだんとごはんを食べる量が減り、反対に、**肉や油を使った料理をたくさん食べる**ようになりました。

食肉や家畜飼料の輸入の増加

肉をたくさん食べるようになったため、肉そのものだけでなく、その家畜を育てるための飼料の消費も増えました。肉・飼料いずれも国土の狭い日本では十分に確保できず、結果的に輸入が増えました。

生活習慣病の増加

生活が便利になったことによる運動不足に加え、肉や油を多く使う脂質に偏った食生活を続けることで、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病になる人が増えました。

環境とからだにやさしい和食

ごはん中心の和食は、さまざまな食材・調理法との相性が良く、栄養のバランスがとりやすい特長があります。また、米は小麦に比べほとんどを国内で作っています。国内産のものは輸入品と比べ、輸送燃料からのCO₂排出量が少ないため、環境にやさしいと言えます。ごはん中心の和食を心がけ、環境とからだにやさしい食生活を心がけましょう！



好き嫌いせずに、
残さず食べるよ！



歯から伝わる食事の楽しみ

～「脳」が楽しむお仕事～

食事の楽しみ「歯ごたえ」

「たくあん」→「カリカリ」、
「揚げたてのてんぷら」→「サクサク」
「新鮮なレタス」→「シャキシャキ」
様々な擬音で表現される食物の状態を「歯ごたえ」であらわしたものです。これらは、主に舌で感じる「味わい」とともに食べた食物を楽しむためには欠かすことの出来ない大切な感覚です。



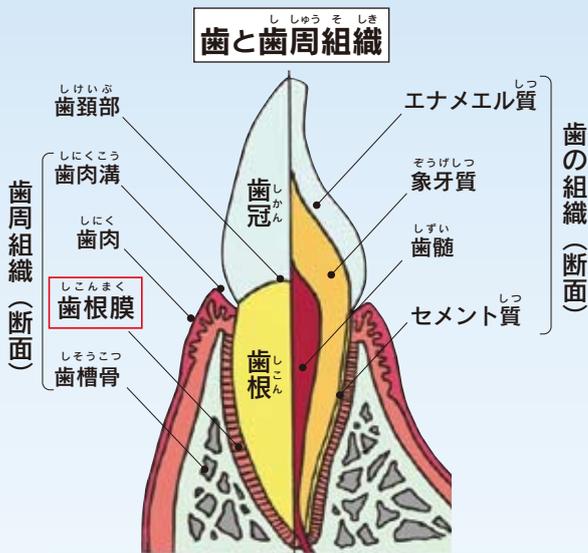
「歯ごたえ」の仕組みと役割

歯は、「歯根膜（しこんまく）」という一層の薄い膜が、骨と間を取り持つ形で歯の根である歯根（しこん）を包み込んでいます。これはランボリンのマット（歯根）、バネ（歯根膜）、フレーム（骨）の関係に良く似ています。

歯根膜には加わった力の大きさと質を知るためのセンサーが沢山あります。

食物を噛んだとき、大量の情報が「歯根膜」から「脳」に伝わり、「歯ごたえ」として理解されます。

「歯ごたえ」の情報を使って、「脳」はアゴを動かす筋肉に指令を出して食物を食べるためのアゴの動きを調節します。



「歯ごたえ」は「脳」を楽しく働かせるための大切な食事の要素です。

さまざまな「歯ごたえ」を生み出す楽しい食事で、生涯を通じた健康で豊かな暮らしを実現するためにも、さまざまな「歯ごたえ」を楽しみましょう。

「歯ごたえ」を楽しむために!

多くの世代にわたって「歯ごたえ」を楽しむためには、歯と口の健康づくりに日々取り組むことが大切です。そのために、次の3つの基本となる目標を達成することを意識しましょう。

むし歯予防 食べるために欠かすことのできない道具「歯」。むし歯予防は食事を楽しむための最も基本的な取組です。歯の生え始めからフッ化物を応用した家庭での取組が達成のポイントです。

歯周病予防 大人になってから徐々に進行していく歯周病は食事をするための道具である「歯」と「歯ごたえ」を伝える「歯根膜」を損なってしまう、お口の病気です。日々の正しい歯みがきと歯医者さんによるケアが病気の予防に必要です。

口腔機能の維持・向上 「歯ごたえ」は脳を楽しく働かせ、食物を食べるためのアゴの動き調節します。「歯ごたえ」が豊かな楽しい食事そのものが、口腔機能の維持・向上の訓練の役目を担っています。高齢期においても、自身の歯と口の健康づくりに取り組み、かんでおいしく楽しい食事を続けましょう。

春が旬な野菜・果物



キャベツ

旬 春, 秋

特徴 ●春キャベツ, 寒玉 (冬キャベツ), 丸玉 (グリーンボール), 紫キャベツ, ちりめんキャベツ, 芽キャベツなど種類が多い
●あくや味にくせがなく, さまざまな料理に活かされる

調理 ●生食, 炒め物, 煮物, 漬物などにされる。グリーンボールは柔らかいので生食に向く

栄養 ●ビタミンCが豊富
●胃腸障害の回復を助けるといわれるビタミン様物質「ビタミンU (別名キャベジン)」を含む



いちご

旬 春

特徴 ●特有の香りと甘味, 酸味がある

調理 ●主に生食する他, ジャムやジュース, ゼリーなど

栄養 ●ビタミンC, 葉酸が豊富

《いちごジャムの作り方》

(分量) いちご500g / 砂糖350g / レモン1個分 / ブランディー好みで

- (作り方) ① いちごは洗ってヘタを除く。レモンは絞る。
② 鍋にいちごと砂糖の半量をいれ, まぶすように混ぜて, 30分程度おく。
③ レモン汁を加えて中火にかけ, 沸騰したら少し火を弱め, アクをとりながらとろっとするまで煮詰める。
④ 仕上げにブランディーを加えてもよい。



あなたの骨は大丈夫??

骨粗しょう症予防健康診査を受けましょう!



骨粗しょう症は, 骨がもろくなり, 骨折しやすくなる病気です。偏った食生活や運動不足などの生活習慣が原因で発症しやすくなります。特に, 若い時期の極端なダイエットなどは, 将来骨粗しょう症の原因となります。予防のためには, 若い時期から自分の骨の状態を知り, 望ましい生活習慣を身に付けることがとても大切。各区保健所・支所では18歳から70歳の方を対象に月2回骨量を測る健康診査と保健・栄養指導を実施しています。ぜひ, 骨粗しょう症予防健康診査を受けましょう!

保健所での食育

食育セミナー

保健所ではより良い食生活を進めるために食育セミナーを開催しています。今回は平安京の昔に思いを馳せながら、紫式部ゆかりの地の散策や、おばんざいを使った簡単メニューの実習を紹介します。

紫式部のゆかりの地と京の食から学ぶ



廬山寺までウォーキング

アロマテラピーでリラックス



ゴム体操でストレッチ

京のおきまり料理

～食文化 次はあなたが 守る番～

おしなげがき
あずきごはん
あらめの炊いたん
たたきごぼう
おから汁
ちりめん山椒

あずきの茹で汁は使います



あずきごはん

鍋にあずきがかぶる位の水を入れて火にかけ茹でる。3～4回繰り返す。茹で汁は全て残しておく。米は洗って炊飯器に入れ、あずきの茹で汁と水を入れて普通に炊く。



たたきごぼう

ごぼうはたわしで水洗いし、4～5cmの長さに切り、太いところは半分の太さにする。鍋に酢少々を加えた水とごぼうを入れ、火にかけ沸騰したらザルにあげて水気を切る。ごぼうが熱いうちにしょうゆ・砂糖・すりゴマ・山椒で和える。



おから汁

おからは「きらず」とも言い、商売繁盛をも願っています。おから汁は喉の掃除をするので良いと言われています。



おからはこんなにたくさん入るのね

初めて食べるわ♪
楽しみ♥