

役場職員に聞く

vol.3 「食」で健康的な体づくりを

健康福祉課健康推進グループ

安平町が行っている事業や政策など、町民の皆さんが利用することの多い場所や取り組みについてご紹介します。今回は、健康増進事業を担当する健康福祉課健康推進グループの関さんに話を聞きました。

取材：地域おこし協力隊 木下知佳

町民の健康を守る仕事

健康福祉課健康推進グループでは、町民の皆さんの健康を維持するための事業（乳幼児や大人の健康診査、健康相談、予防接種、健康教室など）を主に行っています。

私は管理栄養士の資格を持つ職員として、健康づくりに関する業務に従事。具体的には、乳幼児健診時の栄養相談や離乳食講習会、健康診査結果報告会など、町民の方と接する機会が多いですね。

健康診査結果報告会は夏と冬に実施、数値が気になる方に案内を送り、検査結果の説明や食事のアドバイス、注意してほしいことなどを直接お話ししています。報告会では栄養士レストランも開催、野菜がたくさん摂れる食事などを試食してもらっています。



この方に聞きました

関 あずさん

千歳市生まれ。平成26年4月より安平町学校給食センターでアレルギー対応栄養士として勤務。管理栄養士の資格を取得後、平成29年7月から健康福祉課健康推進グループへ配属に。

安平町独自で行う健康への取り組み

「あびらチャンネル」では「A's キッチン」という番組を制作しています。最近「番組見たよ！」と声を掛けてくださる方も。番組は「あびらチャンネル」のYouTubeアカウントでもご覧いただけます（左記QR参照）。



「A'sキッチン」では、地産地消の取り組みとして、安平町の旬の野菜を使ったおいしいレシピや栄養素を紹介。最新作では大根をピックアップしています



YouTube

回無料で行えます。公民館などでポスター掲示や広報紙で告知を行っています。若い世代が少ないのが現状です。体脂肪や体重が多だと、生活習慣病の要因になりやすく、タンパク質が不足していると体力や免疫力の低下に繋がります。測定結果に応じた食事のアドバイスなどを行っています。実際に、そのアドバイスから体重減少や検査数値改善の効果があつた方もいらっしゃいます。

インボディ測定で、まずは体の成分を知ることから始めてみましょう！



「インボディ測定は安平町スポーツセンターで実施。毎月発行のインボディ通信では、栄養に関する情報を発信しています」

美味しい「食」で健康な体を

健康診査の結果を踏まえて食生活を急に改善するのは難しいことだと思います。

高血圧を例に挙げると、血圧を上げないためには減塩が効果的とされています。そこで、美味しく減塩できる乳

和食をご紹介します。「減塩豚汁」は少量の牛乳を加えるとコクが出て、少ない塩分でも美味しくなります（左記レシピ参照）。昨年の栄養士レストランで提供して「違和感なく、美味しい」と言ってもらいました。食べることを楽しみつつ減塩し、継続することが重要です。

これからも食を通じて町民の皆さんの健康づくりのお手伝いを行っていきます。気軽に何でもご相談ください！

【レシピ】減塩豚汁（2人分）

材料

豚バラ薄切り肉	30g
大根、人参、ごぼう	各15g
さつまいも	30g
ごま油	小さじ1
厚あげ、舞茸	各15g
かつお節	4g
お湯	260cc
みそ	小さじ2
牛乳	大さじ1
小ねぎ	2本

- ①茶こしにかつお節を入れ、熱湯を注ぎ、だし汁を作る。
- ②豚肉は3cm幅、大根、人参は5mmのちょう切り、ごぼうはささがき、さつまいもは一口大に切る。
- ③厚あげは油抜きして1cm幅に。舞茸は小房に分ける。
- ④鍋にごま油を中火で熱し、②を炒める。全体に油が回ったら、だし汁を加え、弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。厚あげと舞茸を加えてひと煮たちさせて火を止める。
- ⑤みそと牛乳を混ぜて④に加え、小口切りした小ねぎを散らして完成。