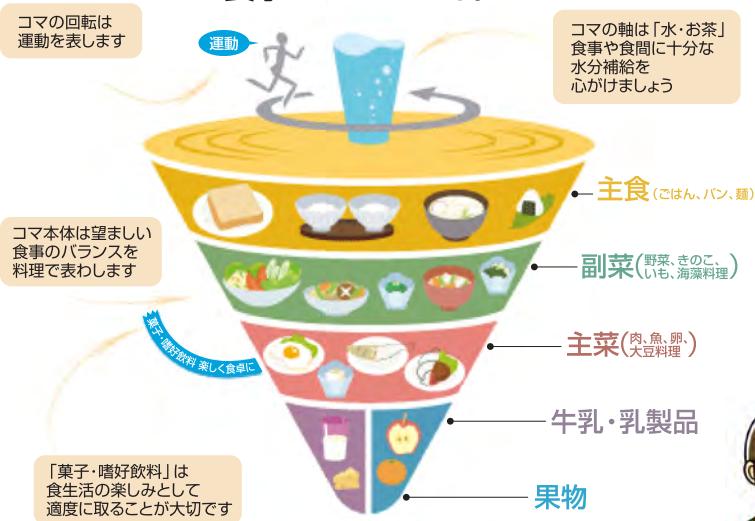


保健補導員だより

私たち保健補導員会は、地域の皆さんとともに健康で明るく楽しい日々を過ごすことを願い元気に活動しています。平成26年度の研修では、「忙しいあなたにピッタリ♪バランスレシピで体の調子を整えよう」と題して、食事バランスガイドに基づいた食生活について学びました。地区栄養講座ではゲーム形式で食生活について学んだり、12月の諏訪地区保健補導員等研究大会では寸劇として発表し、大変好評をいただきました。今回は食事バランスについて私たちが学んできたことをお伝えしたいと思います。

食事バランスガイド



食事バランスガイドとは?

食事バランスガイドとは「何を」「どれだけ」食べたら良いかを「コマ」をイメージしたイラストで示したもので。(主食、副菜、主菜、果物、牛乳・乳製品)のグループから成り、どれかが足りないと「コマ」が倒れてしまいます。



私は保健補導員活動を通して、初めてバランスガイドのことを知りました。このバランスゴマのことを知ってからは、献立を立てるときに「一日の栄養バランスはどうだろう」と気にかけるようになりました。娘も学校の家庭科の授業でバランスゴマのことを勉強していて、共通の話題ができてうれしかったです。



●地区栄養講座で楽しみながら日頃のバランスをチェック!

9月から順次開催された地区栄養講座。テーマは「忙しいあなたにピッタリ♪バランスレシピで体の調子を整えよう」町栄養士から食事バランスガイドについて学んだ後は、チーム対抗!食事バランス競争。たくさんの料理カードの中から理想の食事バランスを目指して一日分の食事を作って実際にバランスゴマを完成させました。チーム対抗だからみんな真剣!



今年は栄養講座で初めて保健センターに行きました。おいしそうなカードの中からバランスの良い献立をゲーム感覚で選んだり、みんなで食育かるたをしたり…。思わず夢中になって参戦し、楽しく学ぶことができました。



適量チェック!CHART

性別	年齢	エネルギー(kcal)					単位:コ(SV) SVとはサービング(食事の摂取量)の略
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
男性	6~9才	1400	4~5	5~6	3~4	2	2
	70才以上	~2000				※2 2~3	※1低い
	10~11才	2200	5~7	5~6	3~5	2	2
	12~17才	±200				※2 2~3	※1低い
	18~69才	2400	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
		~3000				※2 2~4	※1ふつう以上

※1 身体活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんどの人

「ふつう以上」：「低い」に適用しない人

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

●バランスレシピのご紹介♪

かんたんヘルシー！タコライス

〈材料〉(4人分)

合びき肉 300g
高野豆腐 1個
玉ねぎ 1個
ピーマン 2個
レタス 4枚
トマト 2個

A	ケチャップ ソース カレー粉 固体コンソメ コショウ ご飯 ピザ用チーズ	大さじ3 大さじ2 小さじ1.5 1個 少々 4人分 40g
---	--	--



1人分の栄養価

エネルギー 521kcal 塩分 1.9g

高野豆腐をすって使うなんてびっくり！
でも簡単にすれて使いやすかったです。合びき肉なので油は使わないから、とってもヘルシー。今回はいろんな地区との合同開催で50人分くらいの試食を一度に作りました。大変だったけど楽しかったです。

〈作り方〉

- (1) 高野豆腐は水で戻し、よく絞ってからおろし金ですっておく
- (2) 玉ねぎはみじん切りにして、ピーマンは粗みじん切りにする
- (3) フライパンで合びき肉を炒め、(2)を加えて一緒に炒める
- (4) (3)に(1)を入れ、よく混ぜる
- (5) 火が通ったらAの調味料を入れて少し煮詰める
- (6) ご飯を盛ってちぎったレタスと一口サイズにしたトマト、(5)を盛り付け、最後にチーズをかけたら、できあがり♪



●生活展、研究大会では寸劇を発表しました

補導員活動の集大成として、毎年町の生活展にブース展示とステージ発表をしています。今年度は諏訪6市町村の補導員が集まる研究大会でも富士見町が体験発表を行いました。内容は「バランスレシピで体の調子を整えよう～バランスゴマは回るかな？～」と題しての寸劇。栄養講座に参加した富士さん一家を主役にし、バランスの良い食事のあり方について参加者に投げかけました。途中では様々なメニューが登場し、笑いを誘うなど会場全体が暖かな雰囲気に包まれました。



主役の富士さん一家

牛乳です!
チーズです!

→メニュー隊が大活躍！富士さん一家の食事をバランスの良いものにします



これではバランスゴマはうまく回りません…



メニューさんのお助けにより



きれいなバランスゴマが完成！

最初は寸劇なんて嫌だなあと思っていたけど、練習を重ねるたびにみんなで意見を出し合い、スムーズに進むようになりました。諏訪地区の体験発表では笑いもとれたり、とても良かったと他の市町村の人と言われてホッと一息。やって良かった補導員ならぬ寸劇でした。

