

健康長寿

食から始める健康あきた㊼ <前半>

県の食生活改善キャンペーン

「野菜をもう一皿」呼びかけ 減塩も、啓発グッズ配布

県は今月から「もう一皿野菜をプラス!」と題したキャンペーンをスタートさせた。10月末まで県内各地で啓発グッズを配布するなどして、「野菜摂取量の増加」と「減塩」を呼びかける。食生活改善を促し、県民の健康寿命を延ばしたい考えた。

2022年県民健康・栄養調査によると、本県の1日当たりの食塩摂取量は10.1g(目標値7g)。同じく野菜は286.4g(同350g)で、いずれも目標には届いていない。食塩摂取量は60、70代男性で多く、野菜は20～40代が特に少ない。

野菜に含まれるカリウムには取り過ぎた食塩(ナトリウム)を体外に排出する働きもあり、高血圧や動脈硬化、脳卒中などの予防に効果的だ。キャンペーンでは「あと一皿分(70g)」の野菜摂取を県民に呼びかける。

摂取ポイントとして、県は調理の手間が省ける市販のカット野菜、冷凍野菜の活用、スープなどに入れ、加熱でかさ

を減らす、主菜に添えて、主菜の味で食べる—の三つを挙げる。

県が最終的に目指すのは、介護を受けたり寝たきりになったりせずに、日常生活を送れる期間を示す健康寿命を延ばすことだ。国の調査では本県の健康寿命(22年)は男性が72.43歳(平均寿命79.89歳)、女性が75.67歳(86.46歳)。食生活の改善によって、健康寿命と平均寿命との差を縮めたい考えた。

期間中は、県内スーパーやドラッグストア、農産物直売所などで、野菜70gの目安が分かるポスターを掲示するほか、各地域振興局やイベント会場(大人の集いや献血会場など)でチラシやうちわ、ポケットティッシュといった啓発グッズを配布する。

このほか、野菜の重さ当てクイズ(5日、横手市園芸振興拠点センターでの食農フェスタ)、こども向け減塩ワークショップ(16日、事前申し込み必要、秋田市・マルダイ牛島店)好きな野菜の食べ方レシピ配布(30日、いとく能代ショッピングセンター)、推定野菜摂取量を測定できる「ベジチェック」の体験イベントなど(9月19日、北秋田市民ふれあいプラザ・コムコム)、栄養相談(10月31日、東成瀬村産業祭)—なども予定している。

同様のキャンペーンは15年度以降、名称や期間を変えながら毎年実施。本年度は昨年度に続き「野菜の日」(8月31日)、「食生活改善普及月間」(9月)、県の「健康づくりの日」(10月第1日曜)に合わせ8～10月の3カ月間とした。イベント内容は後日、県公式サイトに掲載予定。<随時掲載>

児童対象にイベント

食塩のこと 楽しく学ぼう

県はキャンペーンの一環として、秋田市のマルダイ牛島店で16日に開催する「こども向け減塩ワークショップ」の参加者を募集している。県内の小学生であれば誰でも参加できる。締め切りは10日。

テーマは「食塩の取り過ぎは良くない? 食塩について楽しく学ぼう!」。聖霊女子短期大学の松田律子助教が講師を務める。

子どもは食塩についての正しい知識を学んだ後、実際に売り場を探索。どんな商品に、どれだけの食塩が含まれているかを栄養成分表示を見ながらチェックする。最後は参加者で減塩のためにできることを考える。先着30人。無料。時間は午後1～3時。子ども1人につき、保護者1人参加可能。申し込みフォーム(QRコード)から申し込む。問い合わせは県健康づくり推進課(☎ 018・860・1426)

(令和8年8月3日(月)秋田魁新聞より一部抜粋)