

健康長寿 食から始める健康あきた③

県栄養士会の出前講座

幅広い世代へ学びの場



野菜に関するクイズを出題する菊地さん（奥）Ⅱ8月中旬、秋田市雄和の川添保育所



減塩や野菜摂取のポイントについて学んだ講座Ⅱ8月下旬、秋田市雄和の伊藤工業

県栄養士会(船木初美会長)は、食習慣を見直し健康について考える機会にしておうと、県の委託を受け「栄養出前講座」を無料で行っている。県内各地の保育所・こども園や高校、企業などで「減塩」「野菜摂取」のポイントなどを伝えているほか、高齢者を対象にフレイル(虚弱)予防の啓発も行う。

8月中旬、秋田市雄和の川添保育所。3～5歳児の18人が管理栄養士・菊地和子さん(64)から野菜を摂取する大切さを学んだ。

菊地さんは切った断面のイラストや、花の写真を見せて野菜を当てるクイズを行ったほか、ヒーローに扮した野菜が登場する紙芝居を披露。自作教材で野菜の働きを分かりやすく紹介、「野菜と仲良くなってほしい」と呼びかけた。最後は園児たちが講座で取り上げた野菜の実物に触れて親しんだ。

川添保育所では敷地内の畑で野菜を育てて食べるなど食育活動に力を入れている。2018年からは県栄養士会の出前講座を毎年実施。担当保育士は「子どもたちには栄養に関する話を意識的にしているが、外部の人の話を聞くことでより興味を持ってもらえるのではないかな」。講座で学んだ内容を、園児が普段の会話で口にする場面も見られ効果を実感しているという。

菊地さんは「小さい頃からの習慣づけが大切。興味を持ってもらえるよう講座の内容も工夫している」と話した。



企業向けの講座も開いている。8月下旬、同市雄和の伊藤工業で開かれた講座には社員ら10人が参加。管理栄養士の宇佐美佳奈子さん(43)が野菜摂取量の目安や減塩方法などを紹介した。

野菜に含まれるカリウムには食塩(ナトリウム)を体外に排出する働きがあると説明。野菜の1日の目標摂取量350gをクリアするために「例えばお弁当と一緒に、野菜を入れた小さいプラスチック容器や、具たくさんみそ汁を入れたスープジャーを持ってくるなど、野菜をちょっと増やすことを意識してみよう」とアドバイスした。

減塩方法としては ▶だしを利かせる ▶スダチやレモン、酢などの酸味を利用する ▶食卓に調味料を置かない ▶しょうゆはかけるより付ける一などを挙げた。だしはうま味が、スダチなどは酸味がそれぞれ増し、塩味の物足りなさを補うという。

伊藤工業は、従業員の健康づくりに積極的に取り組む県の「健康経営優良法人」に認定されている。講座開催は4回目で、前回(昨年9月)は「ベジチェック」で野菜摂取量を測定した。伊藤元気社長(39)は「1人暮らしの若い従業員もいる。会社としても野菜多めの弁当を食べるランチ会を企画するなど健康について考える機会をつくってほしい」と語った。

講座は年に60回ほど実施している。県栄養士会は「健康寿命を延ばすことを目指し、今後も幅広い世代に情報を届けていきたい」としている。

(佐々木緋彩、石塚陽子) <随時掲載>

(令和8年9月28日(月)秋田魁新聞より一部抜粋)