



平成26年5月19日  
香川県東讃保健福祉事務所

### ◆◆◆ 和食は健康長寿食？ ◆◆◆

昨年12月に、**和食**がユネスコ無形文化遺産に登録されました。ここでの**和食**とは会席料理などの料理そのものではなく、日本人の伝統的な食文化を言うそうです。その食文化の特徴は、①多様な食材を活用すること、②栄養バランスに優れていること、③季節感があり美しいこと、④年中行事との関わりが深いこととされています。

では、なぜ、**和食**は栄養バランスが優れているのでしょうか。**和食**は、一汁三菜を基本とする食事スタイルです。三菜ということは、おかずが3種類ありごはんとあわせて、主食・主菜・副菜がそろうことになり、理想的な栄養バランスになるわけです。



しかし、米、大豆製品、野菜、漬物など、伝統的な食品を主に食べていた江戸時代以前の日本人は、人生50年と言われ、決して長寿ではありませんでした。ごはんのみそ汁と漬物のようないわゆる粗食では、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足し身長も低く、寒い時期にはしもやけやあかぎれに悩まされ、いろいろな病気にもかかりやすかったと思われれます。

では、いつごろの日本の食事が一番栄養バランスが優れているのでしょうか。東北大学と岡山県立大学の研究チームが、日本の標準的な食事メニューを1960年から15年置きに再現してマウスに与えるという実験をしました。その結果、1975年当時の食事が最も肥満になりにくく糖尿病にもなりにくいということがわかりました。

ちなみに、1960年は米が非常に多く塩分も多いという食事、現在とほとんど同じである直近の2005年は、肉や牛乳・乳製品が多く、ワカメやひじきなどの海藻が少ない食事でした。

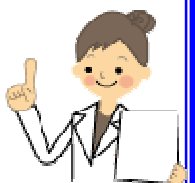
今から約40年前の1975年当時の食事は、伝統的な食事を基本に、様々な国、特に欧米のたんぱく質や脂質の多い食事を適度にミックスして、絶妙な栄養バランスとなっていたのでしょうか。

現在の食事は、伝統的な食事の部分が減り、その分欧米化して、脂質が多くなり、食物繊維が不足気味です。でも、肉より魚のおかずを多めにしたり、野菜や海藻類をなるべく使うなど、少しの工夫で、絶妙な栄養バランスとなります。優れた**和食**で健康長寿を目指しましょう。



### ◆◆◆ 健康づくり出前講座のご案内 ◆◆◆

東讃保健福祉事務所では、職場の健康づくりとお手伝いとして「健康づくり出前講座」を行っています。事業所の労働安全衛生の取組みの一助として御活用ください。



- 講座内容 : 脱メタボ、タバコとお酒について、生活習慣病予防、メンタルヘルス、健康チェックなど
  - 日時 : 月曜日～金曜日(時間帯は相談に応じます)(所要時間は30分～90分程度でお昼休みでもOK)
  - 対象者 : 従業員、従業員の家族、事業主など、少人数からでもOK
  - 費用 : 無料
- 問い合わせ・申込み : 健康福祉総務課 TEL 0879-29-8251

## ◆◆◆ 飼っている犬・猫を迷子にしないために ◆◆◆

「つないでいるから大丈夫!」、「うちの子は賢いから、迷子になってもすぐに帰って来られる。」と考えていませんか。迷子になってしまう原因は様々です。たとえば、鎖は老朽化して切れるかもしれませんし、外でケガをして動物が自分で帰れない状態になるかも知れません。また、自然災害はいつ起こるか誰にもわからないものです。

そのためにも、**所有者明示を含めた普段からの備え**が重要となります。

### 普段からの備え

- 1 飼い犬は、お住まいの市町に**登録**しましょう。
- 2 飼い犬には、犬の**鑑札**、**狂犬病予防注射済票**をつけましょう。
- 3 首輪やリードは、こまめに点検しましょう。
- 4 ねこは、**室内**で飼いましょう。
- 5 動物には**名札**をつけ、電話番号や住所を記入しましょう。
- 6 動物の**写真**を用意しておきましょう。



### もしも犬・猫がいなくなったら

- 1 とにかくすぐに探しましょう。
- 2 **保健所**、**市町**、**警察署**にも問い合わせしておきましょう。

当事務所では、保護している犬猫を ホームページ「**迷い犬・猫情報**」に掲載中です。

<http://www.pref.kagawa.lg.jp/eisei/doubutsuaigo/tousan/maigotousan.shtml>

### おてがる野菜料理レシピ

簡単にできる野菜料理です。

野菜もいっぱい食べて元気になりましょう!!  
うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪

## アスパラの牛肉巻き

材 料	2人分
アスパラ	4本
薄切り牛肉	120g
片栗粉	大さじ1
バター	大さじ1
しょうゆ	大さじ1



\*牛肉の代わりに、豚肉でもOK。  
\*バターの代わりにサラダ油を使い、しょうゆ、みりん、酒で照焼き風にしてもよいでしょう。

### 作り方

- ① アスパラは根もとの硬い部分を除き、長さを半分に切って、さっとゆでる。
- ② 薄切り牛肉をアスパラにくるくると巻く。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、バターを入れたフライパンで中火で転がしながら焼く。
- ④ 牛肉に火が通ったら、しょうゆを入れ味付ける。