**ＦＭ西東京　令和元年９月２日放送**

**「食からの健康づくり」**

【アナウンサー】

こんにちは。9月になりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いていますね。今年は猛暑でとても暑い日が多く、なかなか食欲が出なくて夏バテしてしまったなという方もいらっしゃるのではないでしょうか。

多摩小平保健所では、9月を「食生活改善普及運動」月間と位置づけて、食生活改善に向けた普及啓発を実施しています。今日は「食からの健康づくり」をテーマに、多摩小平保健所　生活環境安全課の沢登さんと飯塚さんにお話を伺います。前半の「食生活改善普及運動」のお話については沢登さんに、後半の「リスナーからの質問」については飯塚さんにお答えいただきます。どうぞ、よろしくお願いします。

今月は「東京都食生活改善普及運動」月間ということですが、沢登さん、これはどのような月間でしょうか。

【職員】

東京都では、都民一人ひとりが普段の食事を振り返り、食生活改善を日常生活の中で実践することを目的に、区市町村や関係団体等と連携しながら、9月に東京都食生活改善普及運動を実施しています。今年度は、「野菜をおいしく、バランスよく食べようwithミルク」をテーマに野菜と牛乳・乳製品の摂取量の増加を目指して様々な取組をします。

【アナウンサー】

多摩小平保健所ではこの月間でどのような取組を行うのですか。

【職員】

地域住民の皆さんの野菜を食べることの推進やバランスよく食べることについて、保健所でのポスター展示やホームページ掲載などを通して、普及啓発をしています。また、この食生活改善普及運動は、保健所管内の小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市の5市へも協力を依頼し、市内掲示板などを活用した普及啓発をしています。市内掲示板を活用した普及啓発とは、西東京市の市内掲示板71か所に9月の1か月間ポスターを掲示します。ぜひお近くの掲示板でポスターをご覧いただきたいと思います。

【アナウンサー】

では、「野菜をおいしく、バランスよく食べようwithミルク」をテーマとしていますが、具体的に私たちは日頃の食事でどのようなことに気をつけていけばいいのでしょうか。まず、「野菜を食べること」について教えてください。

【職員】

はい、都民の野菜摂取量が目標量に達していません。生活習慣病の予防のために1日に摂りたい野菜の量は、成人で350ｇですが、「平成29年東京都民の健康・栄養状況」によると、1日に野菜を350ｇ以上食べている人は、男女共に約3人に１人という結果でした。摂取量が最も少ない年代は、男性では20歳代、女性では30歳代です。多くの年代で目標に達していない状況ですので、皆さん1日に350g以上の野菜が必要だということを意識して野菜を食べていただきたいですね。また、野菜を意識して食べることで積極的に旬の野菜を食べたり、地元の野菜を食べたりすることにもつながります。

【アナウンサー】

1日に食べたい野菜の量は350ｇということですが、なぜ350ｇなのでしょうか。

【職員】

国民栄養調査のデータをもとに、野菜をどれだけ食べれば、カリウム、食物繊維、ビタミンＡ・ビタミンＣ・ビタミンＥといった栄養素を十分に摂取できるか分析を行った結果、350gという数字が出されました。また、野菜をしっかりと食べることは、高血圧や糖尿病等の予防にも役立つと報告されています。

【アナウンサー】

生活習慣病予防のために野菜を350g食べることが大切だと分かりました。では、具体的に350ｇとはどのくらいの量ですか。

【職員】

生野菜の場合は、両手に1杯が350gの目安です。調理済みの料理の目安としては、例えば、定食などについている小鉢の「ほうれん草のお浸し」1皿がおよそ70ｇです。1日に小鉢を5皿食べると、概ね350gとなりますので目安にしてください。

【アナウンサー】

野菜をしっかり食べたいと思いますが、毎日続けるとなるとハードルが高いように感じられます。一日350ｇ以上の野菜を食べるためのコツはありますか。

【職員】

350gの生野菜が両手に1杯と聞くと、そんなにたくさん食べられない、と思う方もいらっしゃいますが、炒めたり茹でたり、加熱すると、カサが減るので生野菜よりたくさん食べることができます。みそ汁やスープなどの汁物を具だくさんにすることもおすすめです。

【アナウンサー】

忙しくて時間がなく、スーパーでおかずやお弁当を購入して食べたり、外食をするリスナーの方もいるかと思います。そのような時に、野菜をたっぷり食べる方法はありますか。

【職員】

自分で料理は作らないという方でも、最近はスーパーやコンビニで、いろいろな種類のサラダやお惣菜が置いてあるので、上手に活用すれば野菜をたっぷり食べることは難しくありません。お弁当にはあまり野菜が入っていないこともあるので、そういう時はサラダや野菜を使用したお惣菜を1品プラスしましょう。また、外食をする時は、パスタなど単品のメニューではサラダや野菜ソテーを一緒に注文したり、丼ものなどは具に野菜が多く入ったものを選んでみてはいかがでしょうか。単品メニューではなく、最初から野菜の小鉢がつく定食など、セットメニューを選ぶようにするのも良いと思います。また、「野菜メニュー店」に行くこともおすすめします。

【アナウンサー】

多摩小平保健所で普及を進めている「野菜メニュー店」ですね。まだご存知ない方にどんなお店なのか、ご説明ください。

【職員】

はい、「野菜メニュー店」は、1食当たり120ｇ以上の野菜を使用したメニューがあるお店のことです。その店の野菜メニューを食べると、１日の目標量である野菜350gの3分の1を食べることができます。現在、多摩小平保健所管内には78店舗あります。

【アナウンサー】

私も「野菜メニュー店」に行ってみたくなりました。「野菜メニュー店」に関する情報はどこで得られますか。

【職員】

ありがとうございます。ぜひ足を運んでください。多摩小平保健所のホームページに、店舗の名前や住所、電話番号、野菜メニューの名前と価格を掲載しております。また、店主の方からのＰＲも載せていますので、ご覧いただき、ぜひお出かけください。合わせて多摩小平保健所では、「高齢者に配慮したメニュー」の普及もしています。

【アナウンサ―】

「高齢者に配慮したメニュー」についても教えてください。

【職員】

「高齢者に配慮したメニュー」は、「野菜メニュー店」で提供している、肉・魚・卵・大豆製品を使用していて、食べやすいかたさや大きさで飲み込みやすいメニューを言います。「高齢者に配慮したメニュー」を提供するお店を活用していただくことで、高齢者の方の低栄養を防ぐことにつながります。さらに、お店まで歩くことで運動にもなりますし、人とのコミュニケーションも増え、社会との関わりを持ち、毎日を元気に過ごすことにつながります。

【アナウンサー】

それはとても良いことですよね。それでは、次に「バランスよく食べよう」についてですが、具体的にどのようなことに実践していけば良いのでしょうか。

【職員】

そうですね。これまでお話してきた野菜を食べることについても、今まで食べていなかった方が野菜を積極的に摂取することでバランスよく食べることになります。その他、まず、朝食、昼食、夕食、三食規則正しく食べることが大切です。次に、ご飯・パン・麺類などの主食、肉・魚・卵・豆腐などのメインのおかずとなる主菜、野菜・海藻などのおかずとなる副菜、味噌汁やスープといった汁物がそろったバランスの良い食事を食べることが基本になります。これが揃った食事を毎食とることはなかなか難しいかもしれませんが、それを意識していただけると良いですね。

【アナウンサー】

意識していきたいですね。では、普段の食事で気をつけたいことは何かありますか。

【職員】

食塩の摂りすぎには気をつけていただきたいですね。高血圧予防の視点から一日にとる食塩の量は、成人男性は8g未満、成人女性は7g未満とされています。しかし、「平成29年東京都民の健康・栄養状況」によると、この目標を満たしている人は男性で約4人に１人、女性で約3人に1人という結果でした。食塩の摂り過ぎは、高血圧になるだけでなく、胃がんのリスクを高めることが科学的に分かっています。塩辛い食品を食べすぎない、ラーメンやうどんなどの麺類の汁は残す、味付けに香辛料や酢などを上手に利用するなど、食塩を摂りすぎないよう気をつけてください。

【アナウンサー】

食品を購入する際に食塩がどれだけ含まれているのかを知ることはできますか。

【職員】

現在、多くの食品に栄養成分表示があります。この表示には、その食品に含まれるエネルギーや栄養素が書かれていて、食塩がどれくらい含まれているのかを知ることができます。

【アナウンサー】

食塩の摂りすぎに気をつけた方が良いことがわかりましたが、他にも何かありますか。

【職員】

脂質や油の摂りすぎです。脂質は体をつくるために重要な栄養素ですが、摂りすぎは肥満やメタボリックシンドロームにつながる恐れがあるので注意しましょう。また、油には、豚肉などに含まれる動物性の油、サラダ油といった植物性の油、サンマなどの青魚に含まれる油があります。種類によって体の中での働きが異なるので、動物性、植物性、魚の油をバランスよくとるように心がけてください。

【アナウンサー】

毎日を元気に楽しく過ごすために、日頃の食生活で改善していきたことがわかりました。では、この後は食生活改善普及運動のテーマ「野菜をおいしく、バランスよく食べようwithミルク」の「牛乳・乳製品をとること」などについてお聞かせください。

〈音楽〉

【アナウンサー】

では、食生活改善普及運動のテーマ「野菜をおいしく、バランスよく食べようwithミルク」の「withミルク」の部分ですが、なぜ「牛乳・乳製品をとること」が必要なのでしょうか。

【職員】

食生活改善普及運動では「野菜をおいしく、バランスよく食べよう」を基本テーマとしていますが、「withミルク」としているように、牛乳・乳製品をとることも推進しています。その理由としては、「平成27年国民健康・栄養調査」において、20歳代から30歳代では、たんぱく質とカルシウム摂取量が60歳以上に比べて少ないことがわかったからです。そのため、20歳代から30歳代の方々の牛乳・乳製品の摂取が習慣化を目指しています。また、この年代に限らず、牛乳・乳製品をあまり摂っていないという方は、日常の食事にプラスすることをおすすめします。

【アナウンサー】

では、ここからはリスナーの方からの質問にお答えいただきます。飯塚さん、よろしくお願いします。リスナーの方から「健康的な食生活には20から30品目の食材を摂った方が良いようですが、1日にそれだけ食べるのは難しいです。どのように工夫すれば良いのでしょうか？」との質問がありましたが、いかがでしょうか。

【職員】

以前は、「健康のために一日30品目を摂るように」という目標がありました。しかし、現在では、「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」として、主食、主菜、副菜という料理の分類を基本とし、様々な食品を組み合わせて、必要な栄養素をバランスよく摂ることを目標としています。一日に30品目食べようとして1つ1つ数えながら食事を選ぶのは大変だと思いますので、一日に様々な食品を組み合わせて食べようと意識して摂るのが良いでしょう。前半でバランスよく食べることが大切ですとお話したように、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけてください。

【アナウンサー】

様々な食品を組み合わせるということが大切なんですね。

【職員】

食品に含まれる栄養素の種類や量は、個々の食品ごとに異なります。どのような食品であっても、１つの食品ですべての栄養素を必要なだけ含んでいるものはありません。特定の食品や成分を強化した食品に偏るのではなく、主食・主菜・副菜といった栄養面の特徴が違う料理の組み合わせを基本に食事をするのがいいですね。

【アナウンサー】

それでも、様々な食品を摂るのが難しい方は、どのように工夫すればいいのでしょうか。

【職員】

最近では、スーパーやコンビニのお惣菜やお弁当などを利用する機会も多いと思います。そういったものを手作りの料理と上手に組み合わせて工夫すると、食事のバランスを実現することに役立ちます。

【アナウンサー】

調理方法も考えた方がいいのでしょうか。

【職員】

そうですね。調理方法も大切です。食事の楽しさを増すためにも、またエネルギーや脂肪、食塩の摂りすぎを避けるためにも、調理方法が偏らないようにするのが良いです。炒め物や揚げ物などは油を多く使いますし、煮物や汁物などは食塩が多くなりがちですので注意しましょう。

【アナウンサー】

では、2つめの質問です。「カット野菜などの洗浄に次亜塩素酸を使用していると聞いたのですが、食べても問題ないものなのでしょうか？またカット野菜の栄養は、通常の野菜と変わらないものなのでしょうか？」という質問がありました。

【職員】

まず、「洗浄に次亜塩素酸を使用したカット野菜を食べても問題ないのか？」という質問についてお答えします。次亜塩素酸とは次亜塩素酸ナトリウムのことかと思いますが、この次亜塩素酸ナトリウムは、食品の表面を殺菌する役割を果たし、安全な食品を製造するのに欠かせない殺菌剤です。また、食品に使用する次亜塩素酸ナトリウムは、食品衛生法で規定する規格基準を守ることが義務付けられています。そのため、安全性に問題はありません。

【アナウンサー】

では、「カット野菜の栄養は、通常の野菜と変わらないものなのでしょうか？」という質問はどうですか。

【職員】

カット野菜を洗浄すると、その分、栄養素も流れ出てしまうのではないかと思いますよね。水に溶けやすい「水溶性のビタミン」は残念ながら流れ出て減少してしまいます。

【アナウンサー】

この水溶性ビタミンとはどのようなものでしょうか？

【職員】

ビタミンには「水溶性ビタミン」と「脂溶性ビタミン」という2種類に分けられます。「水溶性ビタミン」とは水に溶けやすいビタミンでビタミンB１・ビタミンB2などのビタミンB群やビタミンCが該当し、「脂溶性ビタミン」は油に溶けやすいビタミンで、しっかりと洗浄されたカット野菜は通常の生の野菜に比べて、水溶性ビタミンが3割程度減少していると考えられます。

【アナウンサー】

そうすると、やはりカット野菜には栄養素が少ないということなのでしょうか？

【職員】

確かに水溶性ビタミンは減少してしまいますが、脂溶性ビタミンのビタミンAやビタミンD、食物繊維などは失われませんので、カット野菜を使用するのは栄養面からも問題はありません。

【アナウンサー】

そろそろお時間となりますが、最後に保健所から何かメッセージはありませんか。

【職員】

「野菜メニュー店」については、保健所のホームページでも詳しい情報をお知らせしていますのでぜひご覧ください。また、1食120g以上の野菜を提供している食堂やレストランの方は、野菜メニュー店にぜひご登録ください。この登録方法についても、保健所のホームページでお知らせしています。

【アナウンサー】

本日は、「食からの健康づくり」をテーマにお話を伺いました。9月に入ったとはいえ、まだまだ暑さが続いています。野菜をしっかり食べて、バランスよく食べることを心掛け、毎日を元気に過ごしましょう。本日はありがとうございました。