

北海道から健康づくりの情報発信！ 2023年6月号

いつも道民の健康づくりに寄与いただき、また、メールマガジンを読んでいただき、ありがとうございます。「ほっかいどうヘルスサポートレストラン」推進事業では地域での登録店の増加や、住民の皆様への事業周知及び登録店の紹介を進めております。

▼普及啓発ツールについて

今月は、『札幌保健医療大学』から、管理栄養士を目指す学生が作成した、普及啓発ツールを配信します！テーマは「3食が必要な理由」です。



←○こちらより ○過去のツールも
ダウンロード こちらより
ください♪ ご活用ください！⇒



▼▼5月31日～6月6日は『禁煙週間』

店内禁煙として、きれいな空気を提供していただき、ありがとうございます♪

世界保健機関(WHO)は、喫煙しないことが一般的な社会習慣となるように、5月31日を「世界禁煙デー」と定めています。また厚生労働省も、世界禁煙デーから1週間(5月31日から6月6日まで)を「禁煙週間」と定めています。

道では、成人喫煙率や肺がんの死亡率・罹患率が全国よりも高いといった現状があります。「北海道受動喫煙防止条例」を制定しており、まずは、全ての方に望まない受動喫煙を生じさせない「受動喫煙ゼロ」の実現を目指しています。



●北海道受動喫煙ポータルサイト

▼▼▼6月4～10日は『歯と口の健康週間』

美味しい食事をしっかり味わって楽しむためには、歯と口の健康を保つことがとても重要です。厚生労働省や日本歯科医師会などでは、毎年6月4日から始まる1週間を「歯と口の健康週間」とし、歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発しています。



●日本歯科医師会 HP
「歯と口の健康週間」



ほっかいどう健康づくりツイッター

(4) (2) (1) (3) (4)

北海道室蘭保健所からのお知らせ

6月9日(金)16時までむろらん広域センタービル1階ロビーにて『禁煙週間及び歯と口の健康週間』の合同パネル展を開催中です！禁煙・COPDに関するリーフレットやお口の健康に関するリーフレット、口腔ケアのポイントについての展示等を行っています！

ぜひこの機会にご来庁ください！



▼▼▼【ご案内】北海道調理師試験実施について

令和5年度の調理師試験の受付が終了しました。試験日は、『令和5年(2023年)8月29日(火)』です。試験受験にあたり道では過去5年分の出題問題を掲載しています。今年度受験される方も今後受験を検討される方も、ぜひご活用ください。



●R4の問題を一部抜粋し紹介します！※答えは左下にあります※

●過去5年の試験問題

【問1】:栄養学から抜粋

次の食事バランスガイドに関する記述のうち、誤っているものを1つ選びなさい。

- (1) 日本では「コマ」がイメージされており、バランスが悪いと倒れることを表し、具体的に「何を」、「どれだけ」食べたらよいか目安を示している。
- (2) 主食、副菜、主菜、果物の4つに区分されている。
- (3) 1日にとる料理の量を「つ」または「サービングサイズ(SV)」の単位で示している。
- (4) 副菜は主として各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜等で、主材料の重量はおおよそ70gとされている。

【問2】:食品衛生学から抜粋

次の細菌性食中毒に関する記述のうち、正しいものを一つ選びなさい。

- (1) 感染毒素型の食中毒を引き起こす原因菌としては、サルモネラ属菌、カンピロバクター属菌などがある。
- (2) 食中毒の原因となる食品は、必ず食品の色、香り、味などに異常がある。
- (3) 食中毒を起こす細菌は、全て食品中で毒素を産生する。
- (4) 発症の仕方には、感染型と毒素型があり、感染型は感染侵入型と感染毒素型に分けられる。

<発行・連絡先> 〒051-8555 北海道室蘭市海岸町1丁目4番1号

むろらん広域センタービル 2F 北海道室蘭保健所 (TEL:0143-24-9844)

https://www.iburi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hqc/support_restaurant_archives.html

一日三食食べていますか？

1日3食食べることは、活動に必要なエネルギーや栄養素を補うだけでなく、生活リズムを整える点で大切です。

朝食で朝からシャキッ！

脳や臓器は寝ている間も活動しているため、起床時にはエネルギー源が減少しています。一日を元気に過ごすためには、朝食で体温を上げ、エネルギーを補給し、脳や消化器官を目覚めさせることが大切です。

昼食でリフレッシュ！

空腹の時間を短縮して、血糖値の急激な上昇を防ぎます。午後の活動に必要なエネルギーや栄養素、水分を補うだけでなく、リフレッシュの役目もあり、午後からの活動の英気を養ってくれます。

夕食を疎かにしないで！

一日中頑張った体を修復するための栄養補給と、疲労回復に重要です。しっかり食べることが心と身体にとって大切です。しかし、食べ過ぎや栄養バランスの偏りは、生活習慣病の発症・悪化の原因になるため要注意です。また、家族団らんの時間にすることで、明日への意欲を養うこともできます。



バランスの良い献立の立て方

STEP 1 まずは主食・主菜から

炭水化物(ご飯・パン等)の主食と、たんぱく質(卵・納豆・豆腐・肉・魚等)の主菜を摂ることで、エネルギー補給ができる上、集中力アップにつながります。「鮭おにぎり」、「ハムサンド」の様に主食と主菜が一緒になった料理は、手軽に摂取することができます。量は少なくても、食べる習慣をつけることも大切です。



STEP 2 副菜を添えよう

小鉢程の「野菜」を添えることで不足しがちな食物繊維やビタミン類が摂取できます。調理不要な「トマト」や、レンジで簡単にできる「蒸し野菜」や市販品の「ナムル・サラダ」等の活用も手軽で良いです。

「1食に1品以上」の野菜(海藻・茸類も)料理を意識してみましょう。



STEP 3 果物・乳製品をプラス

STEP 1、2に加えて、果物と乳製品をプラスできると、ミネラル、ビタミンのバランスがとてよくなります。「みかん、バナナ」、「チーズ、ヨーグルト」などは、調理不要で食べられるため、とても手軽です。

[作成] 札幌保健医療大学 栄養学科3年
[監修] 札幌保健医療大学栄養教育論実習
[実施] 北海道

外食 中食 内食 何を食べる？

外食の時

・一品料理(例:ざるそば)よりも、定食やセット物を選ぶ → 品数が増えます。
・炭水化物のもの(ラーメン+炒飯、焼きそば+お好み焼き等)は、組み合わせない。
→ 炭水化物以外の栄養素が摂取しにくいです。
・サイドメニューで、副菜や汁物が追加注文できれば、さらに Good!

中食(コンビニ・スーパー等)の時

・一品料理(例:おにぎり・菓子パン)だけではなく、サラダや惣菜、汁物・野菜ジュース・牛乳等も組み合わせで購入する。
・品数が出来るだけ多い(彩りが出来るだけ良い)弁当類を選ぶ。
→ 彩りが良い=品数多い、ということ。

内食(家庭食)の時

・「主食:主菜:副菜」の量を「3:1:2」になるように意識すると、栄養素バランスが良くなります(副菜は、主菜の2倍量)。
・電子レンジを活用して加熱調理すると、主菜も副菜も時短で簡単にできます。
・時間がある時にまとめ作りをして、冷蔵・冷凍保管しておくこともお勧め。
・「全て手作り」も良いですが、冷凍食品、カット済食品、調理済食品も時にはお勧め。