

【特集】

スマートランチ作戦

おいしく、賢く、健康づくり

◎問合せ 健康課 (にこ♥ふる) ☎25 - 2111内線375



(父と子の夏休み自由研究！食べ物のおしごと)
12組の親子が参加し、スマートイート（賢い食べ方）を体験しました。

健康は食から

「食」は人間にとって基本的な営みです。「食」があつてこそ体が作られ、健康を維持することが出来ます。

しかし、食事や塩分の取り過ぎ、朝食の欠食などで栄養・食生活が偏ると、肥満や糖尿病など生活習慣病の原因にもなってしまう。

食を取り巻く現状

山形県が平成二十二年度に行つた「県民健康・栄養調査」では、庄内地方在住者の塩分摂取量は一日平均一・三gで、県全体の一日平均一・八gを上回り県内四地方中最多でした。一方で野菜の摂取量は一日平均約二五五gで、最少でした。

また、本市が平成二十三年度に成人五千人を対象に実施した「市民の健康意識・行動に関する調査」では、成人男性の四人に一人が肥満という結果でした。さらに「自分にとって適切な食事内容・量を知っている人」の割合は二人に一人。「朝食欠食者」の割合は、男女とも二十代〜三十

生活習慣病予防のために取り組みます (いきいき健康つるおか21保健行動計画より)

【重点目標】

- 生活習慣病につながる肥満の予防に努め、腹八分めを心掛けます
- 適切な食事内容で素材の味を生かし、減塩を心掛けます
- 朝食をしっかり食べる習慣を作ります

【目標値】

項目	現状値		目標値
	男	女	
肥満者 (BMI 25.0以上)	20~39歳	23.4%	25%
	40~64歳	29.1%	
	65~79歳	27.5%	
朝食欠食者	20~39歳	31.5%	70%
	40~64歳	16.8%	
適切な食事内容・量を知っている人	52.9%		70%

※現状値は「平成23年度市民の健康意識・行動に関する調査」。

代が他の年代に比べ高い結果が出ました。

これらの状況は、将来、生活習慣病となる人の増加につながる不安要素であり、根本的な解決に向けた新たな取り組みが必要となっています。

保健行動計画の 目指すところ

本市は、平成二十五年三月に「一人ひとりがいきいきと健やかに暮らすまち鶴岡」を基本理念とした「いきいき健康つるおか21保健行動計画」を策定し、健康寿命の延伸を全体目標に掲げています。そして生活習慣病予防のために、肥満者の割合や朝食欠食者の

スマートランチ作戦とは？

割合、自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合などについて、それぞれ平成二十八年度までに達成する目標値を定めました。

平成二十五年から取り組んでいる「スマートランチ作戦」。対象は、生活上の課題が多い「二十代〜五十代の働き盛りの男性」です。適切な食生活の啓発を通じて、肥満や朝食欠食を改善する人の割合を増やし、生活習慣病の予防を目指します。

「スマート」という言葉には「賢い」という意味も含まれ

■ スマートランチ作戦で適切な食生活を

作戦1 スマートメニューの開発

栄養士が健康を意識し年3回作る献立「スマートメニュー」。ランチスタディや鶴岡市食生活改善推進協議会会員研修で取り上げ、普及を進めます。

- **エネルギーを意識**
 - 主食は240kcal（玄米入りごはん150g）が基本分量
 - 副食（おかず3品）は250～300kcal前後
- **野菜たっぷり**
 - 野菜は1食当たり150g以上を使用（1日の野菜摂取目標量は350g以上）
- **塩分控え目**
 - 塩分量は1食当たり3g以下（1日の塩分摂取目標量は成人男性9g未満、成人女性7.5g未満）
- **旬を大切に。地産地消**

【2014年夏のスマートメニューと栄養価】



メニュー	エネルギー (kcal)	野菜量 (g)	塩分 (g)
玄米入りごはん	251	0	0.0
アジの南蛮づけ	205	57	1.5
ナスのサッパリ味	14	59	0.5
水菜とトマトの豆腐サラダ	74	103	0.9
合計	544	219	2.9

※スマートメニューは、市ホームページ「健康課」に掲載しています。

作戦2 スマートイートの普及

スマートイートは老若男女を問わず、適切な食生活に役立ちます。今日から早速始めてみましょう。

- **賢い食べ方を知ろう**
 - ごはんは自分に合った量で
 - 食事の前・後に水分（水、お茶）をとる
 - スタートはまず野菜を食べる
 - 一口20回！よくかんでゆっくりと

● スマートイートカードを活用しましょう

30歳・40歳・50歳になる方へ、健康メッセージに同封して送付しました。市ホームページ「健康課」に掲載しています。



作戦3 ランチスタディの開催

スマートメニューとスマートイートを実際に学ぶ場がランチスタディです。今回は11月14日(金)に、にこ♥ふるで開催します。



【昨年度参加者の声】

「ふだんいかにかんで食べていないかを実感」「おいし過ぎて、おなかだけでなく心も満足」

作戦4 健康男子通信の発行

- 健康づくりに積極的な「健康優良男子」を紹介
- 食生活に関わる様々な情報を発信
- 市ホームページ「健康課」に掲載しています



ます。健康づくりには「おいしい」だけでなく「考えて賢く」食べることが大切です。具体的には、栄養バランスが整った「スマートメニュー」の開発、健康づくりに役立つ賢い食べ方「スマートイートの普及」、ランチスタディの開催、「健康男子通信」の発行」に取り組み、食生活の改善と健康づくりの意識を高めていきます。

また、スマートランチ作戦は、二十代～五十代の働き盛りの男性でなくとも、性別・年齢を問わず取り組める内容です。たくさんの方が興味を持つことで、食と健康への関心が一層高まり、社会全体で食生活の習慣を考える雰囲気作りにもつながります。

賢く食べて健康に

本市では今後も生活習慣病予防のため、関係各団体と連携して施策を進めます。しかし、大切なのは一人ひとりが主体的に健康に向き合うことです。

食生活は生涯続きます。元気なうちから体に気を付け、日頃から「賢く食べる」ことを心掛けましょう。