

ひらつか

健康は食にあり

みそをはかりに乗せて、
丁寧量る岩上公三さん
(右)と伊藤繁子さん。塩分
や糖分をとり過ぎないよう
最適な量を確認します。市
では調理実習や講話を開い
て、食生活改善を進めてい
ます。詳しくは2面へ。



目次 1～3面…**特集** 食生活を見直しませんか…食生活を改善する取り組みを紹介します。
4～7面…募集・お知らせ・健康と福祉・スポーツ
「子どもの健康」「お知らせ掲示板」

8面…「写真リポート」「市長こらむ」
「次回納期の市税・手数料」「災害に挑むDMAT」
広報ひらつかのPDF版と電子書籍版やデジタルアーカイブは、市ウェブからご覧いただけます。

◎発行 平塚市 ◎編集 秘書広報課
〒254-8686 神奈川県平塚市浅間町9番1号
☎0463-23-1111 FAX0463-23-9467
<http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/>

次号 1月第1金曜日号は、平成27年12月28日～31日に配ります。

広報ひらつかが届かない場合は、ミッド ☎0120-350311
(月～金曜日、午前9時30分～午後5時)にご連絡ください。

食生活を見直しませんか

忘年会・新年会などでつい暴飲暴食をしてしまう年末年始。日々の食生活の乱れは、自らの健康を損ないます。年末年始だからこそ、食生活を見直し、健康に気を付けてみませんか。

問 健康課 ☎55-2111



カルシウムで骨を健康に

「作り方が簡単ね」
「味もおいしいわ」

食欲をそそる香ばしい匂いが漂う保健センターの調理室。調理実習で作った料理を前に受講者の会話がはずみます。17人の受講者で作ったばかりの料理は「さばと大豆のおやき風」「小松菜と切り干し大根のナムル」「きのこ汁」。いずれもカルシウムを多く含む。「食事のできる骨粗しょう症予防教室」ならではの品々です。

カルシウムは意識的にとらないと不足しがちな栄養素です。30〜49歳の男性と女性ならば1日当たり650ミリグラムが必要です。50歳以上の男性になると必要量はさらに多い700ミリグラムです。カルシウム不足は、骨をもろくし、骨粗しょう症を引き起こします。骨がもろくなると日常生活で圧迫骨折を起こし、姿勢を悪くします。

予防教室の冒頭で、カルシウムの効果的などり方などを管理栄養士が話しました。「特に乳製品はカルシウム吸収率が高いので、牛乳が苦手な方はスキムミルクやヨーグルトなどを料理に使ってみてください」と健康課の管理栄養士・伊藤淑江主査はさまざまな注意を呼び掛けます。

カルシウムは牛乳やチーズなどの乳製品や大豆製品、魚に多く含まれること。大豆製品や野菜などを小魚と一緒に食べるとカルシウム吸収率が上がる。肉・魚・野菜を偏りなく、バランスよく食べ

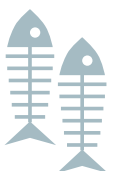
長生きを支える骨

「骨粗しょう症になってからでは遅いですから」と教室に初めて訪れた鈴木洋子さん。「100歳を目標に生きるためには、常に健康を意識しなければいけないでしょ」。予防するために食生活にこだわっていると言いつつ、定期的に受けている骨密度検査では正常値を保っています。

「骨密度は長生きするためには最も意識してますよ」と話す鈴木さん。講話後、受講者は4〜5人ずつに分かれ、調理実習をしました。管理栄養士が考えた献立を実際に作り、骨を丈夫に保つ食事を手と舌で覚えます。テキストや

「血糖値や血圧は2週間に1回計ってるよ」
血糖値を下げるための教室に通う岩上公三さん（1面写真）は10年前に糖尿病に移行しやすい「境界型」と診断されました。以来、甘い物や大好きなお酒を我慢しています。糖尿病に関する講演があれば時間の許す限り参加しているよ」と自己啓発に努めます。

教室では、管理栄養士が予



健康料理を学ぶ鈴木さん(中央)

管理栄養士のアドバイスを参考に、グループで協力しながら作っています。

「調理実習の献立はバランスも取れていて、コスト面でもいいですね」と感心していた鈴木さん。教室で気付いた反省点もありました。これまでは調味料を目分量で入れてしまいがちでしたが、調理実習では調味料を余計に入れないように量って入れました。「味が薄いとは感じなかったわ。食べる量は私には多かったけど、骨に必要な栄養素を計算した料理だから、もらったレシピを参考に作ってほしい」と意気込みます。

適した食事量で糖尿病予防

「血糖値や血圧は2週間に1回計ってるよ」

血糖値を下げるための教室に通う岩上公三さん（1面写真）は10年前に糖尿病に移行しやすい「境界型」と診断されました。以来、甘い物や大好きなお酒を我慢しています。糖尿病に関する講演があれば時間の許す限り参加しているよ」と自己啓発に努めます。

教室では、管理栄養士が予



体験教室で健康増進

保健センター。選考・全て参加できる方を優先。飲み物・タオル・室内用運動靴。動きやすい服装でお越しください。

① 糖尿病予防教室

糖尿病予防に役立つ食事の仕方や運動方法を紹介します。

平成28年1月26日・2月2日・23日の火曜日、全3回、午後1時30分〜3時40分。市内在住・在勤で、医師から運動制限を受けておらず、糖尿病の薬を服薬していない方25人。

② 腹囲マイナス教室

食事のアドバイスを受けて、自宅でできる運動などを実践します（上写真）。

1月27日〜3月16日の水曜日、全6回、午後1時30分〜3時。市内在住・在勤で、医師から運動制限を受けていない方25人。1,000円。

☎ 電話で、①は1月12日(火) ②は13日(水)までに、健康課 ☎55-2111へ。

食育を広める取り組み

生涯にわたり生き生きと暮らすために、食に関する知識や食について考える習慣を身に付ける「食育」。市では平成22年に「みんなではぐくもう！食育のまちひらつかの未来」を基本理念に「第1次平塚市食育推進計画」を策定し、食育を推進してきました。

食に関する体験が実践できる場の充実やバランスの取れた朝食を取る家庭が増えるなど、一定の成果がありました。しかし、野菜を1日350グラム食べている人の割合は、計画策定前の平成20

年では市全体で45割だったのに対し、平成26年では21割に減少。野菜の摂取量が課題となっています。

過去5年間の取り組みの成果と課題を踏まえ、平成27年度から第2次計画を策定しました。野菜摂取量の不足などの課題解決に取り組んでいます。第2次計画では、健診を受診する方や農漁業体験の参加者らへ、調和のとれた食事を強くPRしています。乳幼児期から高齢期まで、世代別の食生活を支援する健康づくりを進めています。

家族そして地域へ広げる

平塚市食生活改善推進団体

「煮汁がなくなるまで中火で煮てください」

保健センターの調理室に調理のポイントを説明する平塚市食生活改善推進団体の会員の声が響きます。調理台の周りでは、他の会員が調理する手元を食い入るように見つめます。

各地区で活動する会員が集まり、年3回の定例会をする団体。「おいしくたのしくメタボ予防」をテーマに作った料理は「具だくさん卵焼き」「ひじきの五目煮」「かぶの味噌汁」「フルーツのはちみつヨーグルト」。栄養バランスを重視した料理です。調理後に味を確認する会員らは満足そうな表情を浮かべました。

「まずは家族の健康を考えること。それから地域に広めていきたいですね」とにこやかに話すのは会長の岩田まり子さん。「私たちの健康は私たちの手で」というスローガンの下、活動を続ける団体は、調理実習では、身近な食材を使った、家庭で簡単にできる料理を教えています。全国にある組織の中で、平塚市は昭和33年に県内で初めて設立。現在274人の会員があり、市の委託で生活習慣病予防や、高齢者のための料理教室を各公民館で開催しています。

自らの手で健康に

岩田さんは平成12年に地域の方の紹介で団体の会員になりました。「最初は団体の趣旨も知らず、料理教室に行くような気楽な気持ちで入ったんですよ」とほほ笑みます。活動を続けていくうちに、家庭でも手軽にできる健康料理を多くの人に伝えるという、同じ目的を持つ仲間との活動が楽しみになりました。

献立は管理栄養士のアドバイスを受けて会員が考えます。「私たちは普通の主婦でプロではありません。油や塩分を抑えた献立を考えるのは大変ですが、参加者に『家でも作ってみよう』と言われると『またがんばろう』と思いますね」と笑顔の岩田さん。

家庭でも調理実習で身に付けた知識を生かして健康料理を作っています。「みそ汁はだしをしっかり取ることで、みそを控えてもしっかりした味がでますよ。料理の彩りも意識してみてください。自然とバランスがいい食事がとれますし、食卓も明るくなるんですよ」と健康に気を配ります。



調理実習で料理を取り分ける岩田さん(左)

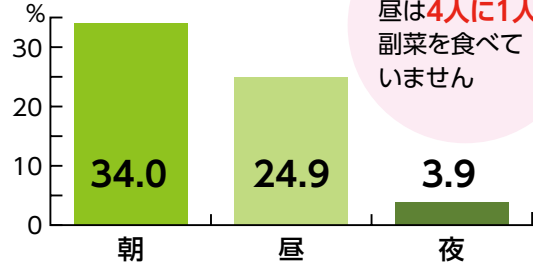
「毎日、健康的な献立を考えると料理が大変になってしまいます。『最近野菜を取っていないから今日は野菜を一皿増やしてみよう』と気楽に考えて、少しずつ食生活を改善してみてください」と無理のない食生活の改善を勧めます。



標準体重を基に食事量を計算します

この調査では食事で心掛けていることとして「毎食、野菜を食べるようにしている」方が51・3割と、最も多くいます。野菜は食物繊維を多く含み、とることで食べ過ぎを防ぐことができ、健康な食事には欠かせない食材です。市民の野菜摂取量は1日平均238gです。国民の1日の野菜摂取量は平均283・1g(国民健康栄養調査)と、野菜を意

野菜などの副菜を食べない人



朝は3人に1人、昼は4人に1人が副菜を食べていません

「保健師と管理栄養士が連携してそれぞれの専門知識を生かした健康増進を図っています。」

体に異変が起る前に

平塚市は県内有数の野菜の産地です。キュウリや小松菜、トマトなど新鮮な農産物を市内外に出荷しています。平塚産農産物はPRキャラクター「ベジ太」の、のぼり旗が目印です。「市内で生産した野菜は安心安全で新鮮です。意識して食べるようにしましょう」と三浦主査は地産地消を進めます。

「まう病気。1回の血糖値だけでは診断できず、多くの検査値から糖尿病と診断されます。定期的な検査を受け、血糖値を測ることが大切です。食事で糖尿病を予防するために重要なのは、野菜を毎食2品程度とることや、標準体重にあった摂取エネルギー量を知り、炭水化物をとり過ぎないこと。野菜はよくかんで先に食べることで、糖分や脂肪分の吸収も抑える、予防には欠かせない食材です」と健

康課の管理栄養士・打田順子さんは付け加えます。岩上さんは「炭水化物に糖...。毎日、食生活を気に掛けることは難しいという方も多いいのではないのでしょうか。『毎日の食生活で健康的な食事内容を心掛けていますか』。平成26年の市のアンケート調査では、同様の質問に82・3割の方が「はい」と回答しています。年代別で見ると50歳代は86・4割、60歳代は87・0割、70歳代は94・5割と、歳を重ねるほど高くなり、50歳代以上は全体の平均を上回っています。

平塚産の野菜で健康に



「1日の食生活で考えるのではなく、1週間くらいのスパンで食生活を改善してみてください」と健康課の管理栄養士・三浦真弓主査は呼びかけます。夕飯が遅くなったり、アルコールの付き合いもあつたり

「特定健康診査の後には、結果説明会を開いています。保健センターでは健康に悩む...」

旬の野菜を美味しく調理

大根の田楽

材料(2人分)

大根120g、こんにゃく60g、田楽みそ(みそ15g・砂糖6g・酒6g・みりん3g・水小さじ2)



血糖値を下げるための教室で作った「大根の田楽」(左下写真)。市内でも生産されている冬の野菜、大根を使った料理を紹介します。

●作り方

- ① 大根は半月切りにする。
- ② こんにゃくは三角形に切る。
- ③ ①の大根を米のとぎ汁でゆでる。
- ④ ②のこんにゃくをゆでる。
- ⑤ 耐熱容器に調味料を混ぜ合わせ、電子レンジで1分程度加熱し、とろみがつくまで何回か繰り返す。
- ⑥ ③の大根と、④のこんにゃくを器に盛り付け、⑤の田楽みそをかける。

●ココがポイント

大根とこんにゃくに隠し包丁を入れ、田楽みそにとろみをつけること。田楽みそがしっかり絡み付くので、調味料を抑えています、味の薄さを感じません。



「無理のない食生活改善を」と話す三浦真弓主査

「年齢を重ねると自覚症状が出たり、周りに病気の方がいたりして、健康に関心を持ちますよね。でもいきなり異常が出るわけではないので、食生活を見直し、予防しなければなりません」と注意を促します。

「特定健康診査の後には、結果説明会を開いています。保健センターでは健康に悩む...」

「年齢を重ねると自覚症状が出たり、周りに病気の方がいたりして、健康に関心を持ちますよね。でもいきなり異常が出るわけではないので、食生活を見直し、予防しなければなりません」と注意を促します。



ポインセチア
花工場

「11月の雨と暖かさに少し悩まされましたが、今年は夏の暑さや秋の始まる時期などが具合よく、花を育てやすい気候だったので、良い出来です」と寺田縄にある平塚園芸の高橋謙一郎さん(下写真)。



艶のある赤色と黄色が特徴のピオラ

「毎年必ず、新しい色の品種を育てることにしています。今年はパンジーとピオラ、合わせて約50種は育てました」と笑顔を見せます。



パンジー・ピオラ
平塚園芸



まだら模様があり人気の品種「ジングルベル」

市内で唯一ポインセチアを生産している上吉沢の花工場。さまざまな色、大きさの品種を1シーズンに1,500株も出荷します。

「県内でもポインセチアを生産している農家は5~6軒しかありません。人と違ったものを作って、自分らしさを出していきたいですね」と二宮光正さん(上写真)は力強く話してくれました。

冬を彩る 平塚の花

県内トップクラスの生産量を誇るシクラメンなど、市内ではさまざまな花を生産しています。JA湘南の直売所などで販売しています。

問 農水産課 ☎35-8103



花びらが重なるように咲く八重咲きの株

岡崎にある諸泉花園では9種のストックを生産しています。出荷の約2カ月前から育成が始まり、12月の最後の出荷までに4回育てます。

市場で先輩農家が作ったストックを見て、自身も生産を始めた諸泉邦宏さん(下写真)は「きれい・かわいい・感動するの3Kを目標にしています」と花づくりへの意気込みを話してくれました。



シクラメン
真壁花園

万田にある真壁花園。ここで生産しているシクラメンは、花や葉の密度の高さが特徴です。花の成長には14カ月ほどかかり、出荷作業と並行して、来年用の苗を育てます。

真壁達雄さん(上写真)は「上手に世話をすれば何年も花を咲かせます。わが子のように育てているので、大切にしてもらいたいですね」と話します。



2色のグラデーションが美しい変わり咲きの花



ストック
諸泉花園

応募方法

■ 募 = 応募方法 (応募が必要です)
 ■ 問 = 問い合わせ
 ■ 必要事項 とある場合、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号をご記入ください。
 ■ 市役所への郵便物は、〒254-8686平塚市役所〇〇課で届きます。
 ■ 募集開始日の記載がない場合、12月21日(月)午前8時30分から、受け付けます。
 ■ メールでの応募の場合 city.hiratsuka.kanagawa.jp を付けてください。

記入例

住所	〒	イベント名	郵便番号
氏名		住所	住所
		全員の氏名	全員の氏名
		電話番号	電話番号
		その他の事項	その他の事項

往復はがき 返信 往信

郵送・ファクス・メール

募 集

市民病院の看護職員

看護師・助産師、若干名(選考)。採用は平成28年4月1日以降。試験は1月16日(土)。

応募方法など詳しくは、病院ウェブをご覧ください。

募 1月6日(水)までに、市民病院病院総務課 ☎32-0015 内線3196へ。

市有地を一般競争入札で売却します

詳しくは市ウェブなどをご覧ください。

① 夕陽ヶ丘15-2、宅地。第1種中高層住居専用地域。1639・89平方m。参考価格2億2713万円② 公所字太田730-1、宅地。第1種低

女流棋聖戦

謝依旻女流棋聖が平成28年1月21日(木)に、タイトル防衛をかけて、吉原由香里六段と第1局を戦います。

ホテルサンライフガーデン(榎木町9-41)。先着順。

① 前夜祭 立食パーティーやお楽しみ抽選会など。参加者1組5~6人での連基指導基もします。1月20日(水)午、

右 応募方法は