

食

に込められた思い

「あなたの笑顔が見たいから」
「大切な人を健康にしたいから」

毎日の生活に欠かすことのできない「食」には、生産者や食事を作る人の思いが込められています。豊かな海や山の幸に恵まれた三豊市。この地には、食の恵みに感謝し、食の大切さを伝える人たちがいます。



ま〜がれっと通信

三豊市を マーガレットでいっぱいしよう

10月10日、花と浦島イベント実行委員会が主催するコスモスの花摘みイベントが、フラワーパーク浦島で開催されました。

初夏には白く可憐なマーガレットが、初秋にはピンクや白の優しい色合いのコスモスが咲き誇り、訪れる人をホッと癒やしてくれます。その上、花摘み体験も！人気の秘密はここにありそうですね。

来年に向けて、11月中旬からは詫間、松崎、大浜小学校の子どもたちが、マーガレットの花植え体験を行う予定です。真っ白なマーガレットのじゅうたん…。今から5月が楽しみです！



三豊市の人口 ※平成27年10月1日現在 ()内は前月比

世帯数 23,310 世帯(-39) 総人口 65,466 人(-72) 男 31,175 人(-24) 女 34,291 人(-48) ※香川県人口移動調査による

3	特集 食に込められた思い
16	平成26年度決算報告
18	市職員の給与等の現状
20	みとよHOT ほっとNEWS(ホットニュース)
22	eM's Information みとよくらしのおしらせ 人権擁護委員 / 成人式 / 市制施行10周年記念シンボルマーク募集 / 日本一名誉賞 / がん検診 / 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ / マイナンバー通知カード / 国民年金 / 税務署からのお知らせ / 中小企業の皆さんへ / 文化協会文化祭 / 文書館秋期企画展 / 大坊市 / みとよ獅子舞フェスティバル2015 / つくるフェスティバル in みとよ / 三豊発!! さぬき軽トラ市 / たからだの里さいの収穫祭 / マリンウェーブフェスタ
28	eM's 深読みひろば みとよ Safe & Peace / 男女共同参画 / 少年育成センター / まちづくり推進隊
30	11月のお知らせ 募集 / 相談 / 講座・教室 / イベント / 納税のお知らせ / マリンウェーブ情報
33	保健・相談
34	ここ笑み通信 ~子育てするなら三豊が一番!~ 児童虐待防止推進月間 / いいお産の日イベント / ウィズの会 / eM's Smile ふおとぎやらい / 乳幼児健診 など
36	みとよ写真帳 / 編集後記

表紙

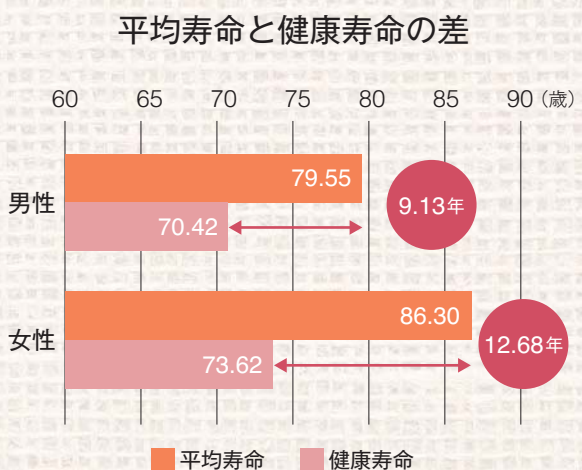
今月の市民力



市民の皆さんが健康で、いきいきと暮らせるまちを目指し、食のリーダーとして活動をしている食生活改善推進員の皆さん。平成18年の市食生活改善推進協議会発足後、乳幼児から高齢者までの幅広い層へ健全な食生活を推進するため、研修を重ね、知識や技術を身に付けています。

協議会主催の料理教室のほか、公民館などの各種団体が開催するイベントにも積極的に参加し、地域に根差した活動を行っています。「地域に密着し、私たちを身近に感じてもらうことが、食への意識を変え、大切さの理解を深めることにつながるのだと思っています」と話す秋山会長。10月には「みとよ健康福祉まつり」に参加し、手作りのおやつを配りながら、食の大切さを伝えていました。

秋山会長は「二人でも多くの人に推進員になってもらい、活動の輪を広げていきたいです。若い人にもぜひ参加してほしいですね」と呼びかけます。食のチカラを伝え、地域にチカラを付けています。



平成22年の国の統計によると「平均寿命」と介護の必要がなく健康に生活できる期間を示す「健康寿命」の差は、男性で約9年、女性で約13年あります。いつでも健康で元気に暮らすことは、皆さん共通の願いではないでしょうか。日本人の死因の上位を占めるがん、心疾患、脳血管疾患の多くは生活習慣病によって引き起こされている

といわれています。偏食や運動不足、喫煙、ストレス。生活習慣病はその名の通り、普段の生活習慣が、深く関わっています。食生活の乱れや運動不足などが続く、高血圧や高血糖、肥満、そして糖尿病や高血圧症、脂質異常症などを発症してしまいます。単独でも恐ろしい病気ですが、重症化や合併症に進展すると、命にかかわる危険が増すの

です。病気になる、医療に頼ります。しかし、毎日の食生活を見直してみると、改善すること、病気の予防、健康な心身の保持・増進につながることができるので

**健康維持の第一歩
バランスの良い食生活**
医食同源。人間が健康を維持したり、病気から快復したりするために、食べ物と薬と同じ効果を持つ、とても大切であるというこ

とを意味した言葉です。健康な生活を送るために大切なことは、規則正しく栄養に偏りのないバランスの良い食事を取ること、適度な運動をすることだといわれています。食事により気を配らず、バランス

心身ともに
元気な体づくり

の良い食事を取っていないからといって、すぐに健康に害を及ぼすというわけではありません。しかし、体の中ではこれまでの食生活が蓄積し、健康が少しずつむしばまれているかもしれません。

〈糖尿病受療率〉 全国ワースト2位！

香川県民の糖尿病の受療率は、平成23年に厚生労働省が行った調査結果によると、全国平均を大きく上回り、全国ワースト2位となっています。

生活習慣と食は密接な関係にあります。
見直しは、避けて通れません！

〈1日の野菜摂取量〉 男性 全国ワースト2位 女性 ワースト1位！

平成22年の調査結果によると、香川県民の野菜摂取量はワースト。特に若い人の摂取量が少ない状況です。1日350g食べることを目指しましょう。

三豊のふるさとの幸を大切に ～豊かな食と健康のまちづくり～



食は全ての生活の基本となるものです。「健康な体づくり」だけでなく、「食を通じたコミュニケーション」「自然との共生」など、あらゆる分野で私たちの生活の重要な役割を担っています。平成25年には、和食がユネスコ無形文化遺産に登録。長寿大国である日本の食文化は世界的にも注目を集めています。しかし、近年では人々のライフスタイルや価値観の変化などにより、栄養の偏りや不規則な食生活、食べ物を大切にする意識の欠如といった個人の食習慣の問題に加え、食の安全上の問題や海外依存の問題など、食への信頼が揺らぐ大きな問題が発生しています。今回の特集は、毎日の生活に欠かせない「食」に関わる人々を紹介します。薄れつつある食のありがたみを、もう一度考えてみましょう。

STEP 1

中央研修

7支部の役員が集まり、知識や技術を向上させるため、年6回程度開催している研修会。市の健康課題を知り、健康づくりに関する栄養や運動の知識・実技などを学びます。



STEP 2

支部ヘルスマイト活動

中央研修や県内外の研修会で学んだことを、支部ごとに食生活改善推進員へ伝達します。



STEP 3

普及活動

学んだ知識や技術を生かし、料理教室や講習会などを開催するほか、イベントにも数多く参加し、市民の皆さんに食の大切さを伝えます。

■男性料理教室

料理初心者の男性を対象に3日間コースで今年度初開催。13人が参加し、料理の基本やバランスの良い献立の組み合わせなどを学びました。



▲切り方や量り方など基本から教わる参加者

参加者の声

定年を迎え、新たな趣味を探していました。正直これまで料理をしてこなかったで、材料の切り方とか基本を覚えてもらえてよかったです。

知識だけでなく、参加者同士の交流も深めることができました。教室での出来事を妻に話したり、家庭での会話も増えましたね。

これからも料理を楽しみながら、家にある食材ですぐに献立が立てられるようになりたいですね。

藤田義文さん



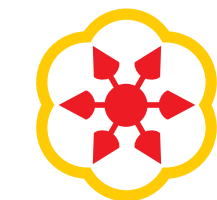
地域へ広げる
実践の輪



市食生活改善推進協議会は、研修などで学んだ知識や技術を生かし、地域の食生活改善につなげています。ヘルスマイト一人ひとりが食への意識を高め、食を

通じた健康づくりの輪を広げるため、研修で学んだことは全会員が情報を共有。子どもから高齢者まで、年齢層に応じた食生活支援活動を展開しています。

食から健康へと導く
案内役



県内最大規模を誇る健康づくりの担い手たち

私たちの健康は、私たちの手で、をスローガンに活動する食生活改善推進員（愛称…ヘルスマイト）の皆さん。市食生活改善推進協議会は、ヘルスマイト617人で構成され、県内最大規模を誇ります。

昨今、食に関する問題が大きく取り沙汰されている中、市民一人ひとりの健全な食生活や食習慣の定着を図るため、食を通じた健康づくりの担い手として活動を進めているのが、ヘルスマイトの皆さんです。

「食べることは生きることの基本です。その基本となる食事を良いものにするので、健康な体づくりへと導くことができます。バランスを欠いた食生活

が心身に与える影響

は大きく、食を通し、

世代の健康を守り育むことはますます重要になっていきます」と話す秋山会長。年間を通して、食育を推進し、食の大切さを伝えています。

ヘルスマイトは、子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動に取り組んでいます。また、バランスの良い食事の普及啓発、地産地消、郷土料理や食文化の継承など、大きな視点から食育を捉え、健康づくり活動を進めています。

健康の輪を一層広げるために

ヘルスマイトは、子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動に取り組んでいます。また、バランスの良い食事の普及啓発、地産地消、郷土料理や食文化の継承など、大きな視点から食育を捉え、健康づくり活動を進めています。



市食生活改善推進協議会
会長 秋山恵子さん

私たちはこんな活動をしています

- ① バランスの取れた食事づくりの実践活動
- ② 生活習慣病予防講習会
- ③ 男性の料理教室
- ④ 野菜摂取増加への実践活動
- ⑤ 親子への食育
- ⑥ 高齢者の健康保持・増進のための活動



▲イベント来場者に、1日の野菜摂取量の目安350gをはかりを使って実体験してもらいます



▲防災訓練にも参加。地域に根差した活動を行っています

料理教室 参加者の声

一時体調を崩してから、特に食には気を使うようになりました。栄養面や料理のコツなどを教わり、たいへん勉強になっています。本当にありがたいですね。

遠山元久さん



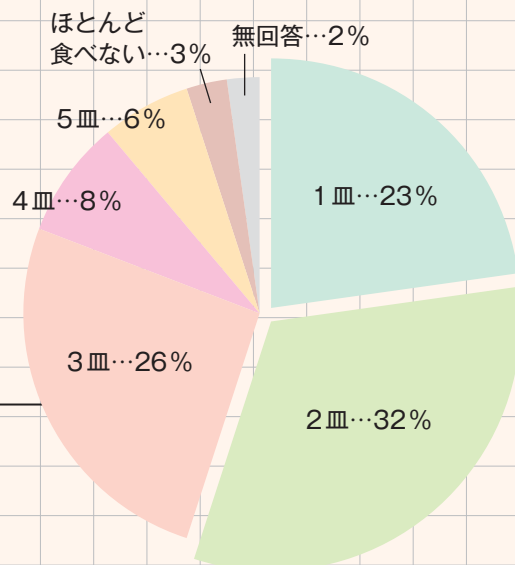
食事のバランス とれていますか？



注目！ 毎日野菜をプラス1皿

平成26年度に健康課が行った食に関するアンケートによると、20～79歳の市民990人のうち、1日に食べる野菜料理は「1～2皿」と答えた人が、半数以上を占めています。

野菜料理を1日何皿たべますか？



1日に食べたい野菜の目標量は350g。目安は1日5皿以上です。野菜はビタミンやミネラルなどの重要な供給源であり、健康な食生活を送る上でとても重要です。まずは、野菜料理を今より1皿多く食べましょう。意識しておいしく野菜をとることで、理想的な食生活に近づきます。



地域で健康づくりの輪を広げるため、活動するヘルスメイトの皆さん。市では毎年、ヘルスメイト養成講座を開催しています。平成26年度は、男性7人を含む33人が養成講座を修了し、ヘルスメイトの一員となりました。

「養成講座では、食生活の基礎知識、生活習慣病や骨粗しょう症など病態別の調理実習、栄養計算など、幅広く学びました。家の食事は栄養面に気を配りながら作ってききましたが、塩分や糖分の摂取量など気付かされることはたくさんあり、

家の食事が食への理解をより深める

これから食の大切さを伝える担い手としての活動が始まります。

「まずは家庭からです。家族が元気に毎日過ごしてもらえようように食を意識してやっていけば、それが近所、自治会へと広がっていくのだと思います。

食改善の輪を家庭から地域へ

勉強になりましたね。講座最終日は、グループごとにメタボ予防や消化の良い食事などテーマを決めて献立を立て、調理しました。私たちのグループは丈夫な骨を作るためのメニューを作りました。親交も深められたし、とても楽しく学ぶことができましたよ」



一人の力が三豊を元気に



笑顔の花を食から咲き誇らせたい

「私たちの役割は『おいしい』というだけの料理を

一人でも多くの人たちの食生活を改善するには、地道に粘り強く、継続して取り組んでいくことが重要だと秋山会長は話します。

「始めた頃は『どんな活動をしよな』ってよく聞かれていました。でも、いつか市民の皆さんの健康につながるって信じ、活動を続けています。

高血圧予防の料理教室をすると、以前は参加者から『味が薄くて食べられない』との声が多く聞こえていました。でも、回数を重ねるにつれ『慣れてきた』とか『家の味は濃かったと気付いたから、家のも変えんといかん』と言われるようになりました。食を通じた健康づくりの意識が高まってきたと感じますね」

伝えるものではなく、食生活の改善を呼びかけ、市民の皆さんの健康を守ることです。これまで蓄積した知識や能力を活用し、三豊の健康づくりの大切な礎を築いていければ」と秋山会長。食を通じて三豊に笑顔が広がることを願い、活動を続けています。



平成26年度養成講座修了生

仁尾小学校の食べ方を紹介
皆さんもやってみてください！



①牛乳を飲みます



②野菜を口に入れて、100回噛んでください。次からは1口30回噛みます。

途中で飲み込んでしまっていない
せんか？難しいですが、ぜひ挑戦
してください。

学校給食の改善は、元
気だしにとどまりません。
栄養価が最も高い野菜の皮
や芯を捨てずに可能な限り
使用したり、腸内環境を良
くするために、発酵食品の
積極的な摂取も進めたりし
ました。さらに、平成26年

**食べ方も工夫し
増えた元気な子ども**

ま、摂取できるようになり
ました。
子どもたちも、苦手なも
のが食べやすくなったと喜
んでくれていますよ」と笑
顔で話します。
元気だしの使用は、調味
料の減少にもつながりまし
た。

度からは週に
一度、白米
よりも栄
養価が高
い7分づ
きの米を
使い始め
ました。

食べた後、野菜を口に入れ
て100回噛み、その後は
1口30回。肥満防止のほか、
唾液の分泌を促して消化・
殺菌作用が有効に働くよう
工夫しました。

度からは週に
一度、白米
よりも栄
養価が高
い7分づ
きの米を
使い始め
ました。



▲運動も忘れず行っています

ました。体温が低いと
免疫力も下がり、病
気になりやすいとい
われています。正
常体温といわれる
36・5度以上の子
どもの割合が、活
動開始前の平成23
年度の24%から平成
25年度は82%まで改善
インフルエンザにかかっ
た子どもは251人から19
人に激減しました。

**給食が変えた
食への意識**

学校の取り組みだけでは、
子どもの健康増進に結びつ
かなかったと矢野さんは言
います。

「給食を食べるより、家
庭でご飯を食べることの方
がはるかに多いんですね。
だからこそ、家庭での食の
改善が重要です。学校では、
食の大切さや学校での取り
組みをまとめた『食育だよ
り』を発行したり、各家庭
で毎日いりこや発酵食品を
食べることに挑戦して
もらったりしてきました。

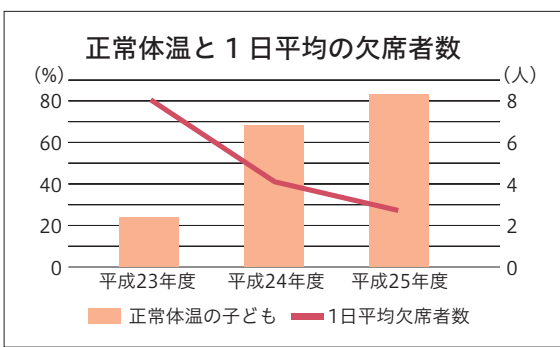
近年、子どもたちに生活
習慣病、あるいはその予備
群が増え、特に肥満問題は
深刻化してきています。
原因としては、動物性脂
肪や糖質の取り過ぎ、野菜
嫌いによる食物繊維やビタ
ミンの不足が挙げられます。
また、朝食を抜いたり、夜
食を取ったりすることも原
因の一つです。
未然に防ぐには、幼少期
からの食習慣や食行動が重
要な鍵を握っています。子
どもの頃の食生活は、その
子の一生を左右すると言っ
ても過言ではありません。

**欠席者数を減らしたい
心身を健康にしたい**

仁尾小学校では、食や生
活習慣の改善に取り組み、
子どもの健康増進につなげ
ました。

2年目からは、本格的に
学校給食の改善に着手しま
す。特徴的なのは、トビウ
オといりこ、昆布、シイタ
ケを粉末にした「元気だし」
を使い始めたことです。矢

**栄養が丸ごと取れる
「元気だし」**



今では、PTAの皆さんが
朝ごはんをテーマにした広
報紙を発行するなど、保護
者の理解も深まってきてい
ると実感しています。
食の大切さを学んだ子ど
もたちから発信し、保護者
家族、そして地域へと広が
っていきは嬉しいですね」
子どもたちの健康増進を
目指し、仁尾小学校が実践
してきた学校給食の見直し
この成果は、学校だけでな
く、家庭も同じ思いで取り
組み、食と生活習慣の改善
が組み合わさったからこそ
生まれたものです。

話題の「元気だし」。
作り方は簡単です！

- ①トビウオ、いりこ、昆布、シイタケを粉末にします
- ②トビウオ:5、いりこ:3、昆布:1、シイタケ:1の割合でブレンドします

これで、完成！
トビウオが入った市販のだしパックを開けて、すり鉢で擦って代用することもできます。ぜひ、お試しください☆



▲給食に出たものを赤・黄・緑の三大栄養素に分けて記入。みんなで栄養について学びます



▲功績が認められ、平成26年には文部科学大臣表彰を受賞



**仁尾小学校
元気な子どもを育む給食パワー！**

野さんは「これまではいり
こでだしを取り、使った後
は捨てていました。元気だ
しを使うことで、免疫力を
高める効果があるとされる
ミネラルを豊富に含んだま



27年度 10月 こんだてひょう			
こ ん 立 名		元 気 だ し の 日	
主 食	副 食	主 食	副 食
セロフ	ごぼうのサラダ	パン	みかん
トットドック	チンゲンサイと豆腐のスープ	みかん	みかん
おやこ	ピーズサラダ	みかん	みかん
どんぶり	こぼろのいりこ	みかん	みかん
むぎごはん	しょうゆめ	みかん	みかん
ごちそう	きゅうりのすのち	みかん	みかん
バターロール	ちくわのいりこ	みかん	みかん
らうし	さつまいもでんぷら	みかん	みかん
	おひたし	みかん	みかん
	ずましじ	みかん	みかん

▲子どもや保護者に食改善、健康意識を高めてもらうため、「元気だし」の使用日には、献立表に印を付けています。



▲仁尾小学校栄養職員矢野純子さんと調理員の皆さん



『食』

は『人』を『良くする』と書きます。
文字どおり人の体を、そして、人の
表情を良くしてくれます。楽しく、

おいしく、健康へと導いてくれる、それが食にはあるのです。
食は生きる源であり、人と人をつなぐ懸け橋にもなります。
す。食から生まれた力とつながりは、地域を元気にしてく
れます。

小さい頃から好きだった料理や普段何気なしに口にして
いたおかずが、私たちの体を作り、命をつないでいます。
そして、今日もたくさんの人の思いが詰まったごはんが食
卓を彩ります。家族みんなで食卓を囲み、炊き立てのご飯
とおいしいおかずを並べ、四季折々の恵みや命、生産者や
調理に関わる人々に感謝し…

いただきます。