

## 健康長寿に係るイチオシ事業

# 東松山市

～成人食育推進リーフレット「野菜や果物をしっかり食べよう」の配布と普及～

### (1) 事業概要

東松山市では、平成31年3月に第2次ひがしまつやま健康プラン21後期計画「東松山市健康増進計画・東松山市食育推進計画」を策定した。

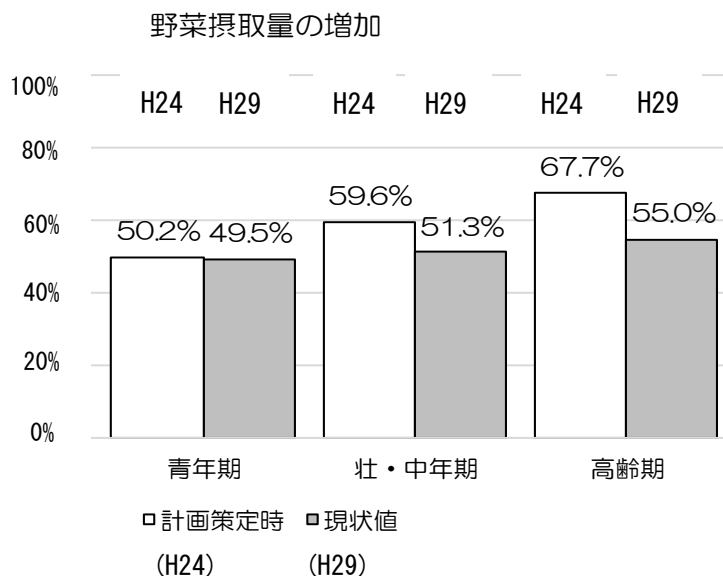
東松山市食育推進計画では、「野菜摂取量」「果物をほぼ毎日食べる者」は、ほぼ全ての世代で減少していることから、野菜や果物類の摂取を推進する取り組みが重点目標になる。令和2年度は家族の食事作りを担う若い世代へ朝から野菜料理を食べてもらいたく成人食育推進リーフレット「野菜や果物をしっかり食べよう」を作成した。1日350gの野菜摂取量を意識づけるために、野菜の効用と1回の野菜量が分かるように手計（両手に乗せ）で表現し、電子レンジで簡単にできる野菜料理レシピを示した。3歳児健康診査受診児の保護者には成人食育推進リーフレットと電子レンジ用容器を併せて配布、すぐに野菜料理が実践できるように普及している。

成人食育推進リーフレットの配布を6月食育月間では市内公立小学生・中学生の保護者へ、地区組織「母子愛育会」「健康を守る会」の会員、若者健診、特定健診、がん検診受診者、血管若返り教室の参加者などにも行った。

### (2) 契機

#### (ア) 野菜摂取量の現状値

ひがしまつやま健康プラン21後期計画「第2次東松山市健康増進計画・東松山市食育推進計画」では、H29年アンケート調査の結果、野菜摂取量の増加（緑黄色野菜をほぼ毎日食べている者）は青年期49.5%、壮・中年期は51.3%、高齢期は55.0%であり、H29年アンケート調査の結果を計画策定時（H24）と比較すると、全ての世代で減少傾向であった。また、果物類を食べている者の増加も計画策定時（H24）と比較すると、全ての世代で減少傾向であった。

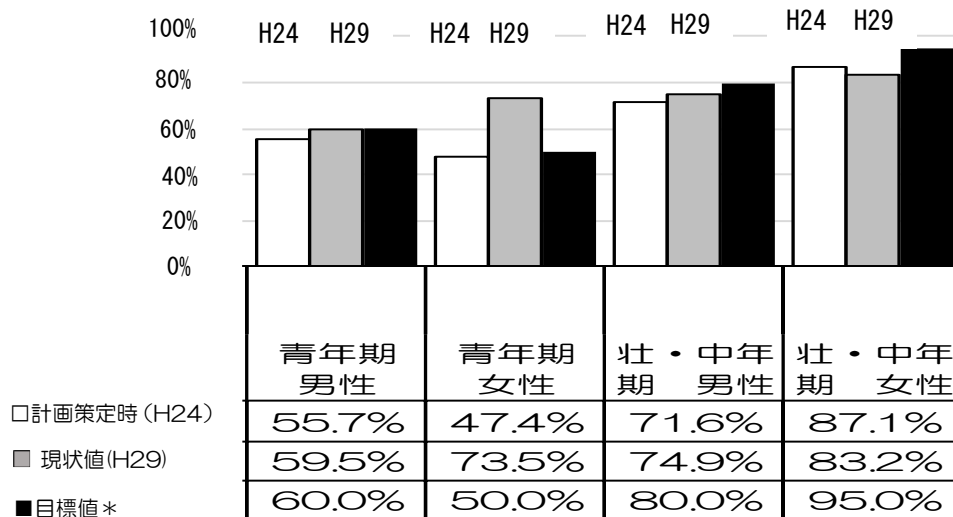


様式 1

・ (イ) 青年期、壮・中年期への毎日朝食を食べる者の増加

H29年アンケート調査の結果、毎日朝食を食べる者の増加の現状値も青年期男性59.5%、女性73.5%、壮・中年期男性74.9%、女性83.2%と計画策定時(H24)と比較すると増加傾向ではあるが、欠食者は野菜不足が懸念される。家族の食事作りを担う青年期・壮・中年期を対象に野菜や果物をしっかり食べてもらうことを目的として成人食育推進リーフレットを作成して配布と普及を促した。

毎日朝食を食べる者の増加



\*「第2次ひがしまつやまし健康プラン21」及び「第1次食育推進計画」の指標

(3) 内容

事業名	成人食育推進リーフレット「野菜や果物をしっかり食べよう」の配布と普及
事業開始	令和2年度
事業概要	野菜摂取量の増加を目標に成人食育推進リーフレット（野菜の効用と手軽で簡単に作ることができる電子レンジ野菜レシピ）を作成し、配布及び普及している。3歳児健康診査受診児の保護者に成人食育推進リーフレットと電子レンジ用容器を配布している。 成人食育推進リーフレットの配布は6月食育月間では市内公立小学生・中学生の保護者へ、地区組織「母子愛育会」「健康を守る会」の会員、若者健診、特定健診、がん検診受診者、血管若返り教室参加者などに行った。
新型コロナウィルス対策	<p>① 自宅でできる取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3歳児健康診査では成人食育推進リーフレットと電子レンジ用容器を配布し家でもすぐに野菜料理作りができるように普及している。</li> <li>・市の公式ホームページにて成人食育推進リーフレットを公開。</li> </ul>

様式 1

	<p>② 会場でできる取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3 歳児健康診査は 1 回の受診者数を例年の 1/2 の人数とし短時間で受診できるように配慮した。</li> <li>・ 受診者には会場で検温とアルコール消毒液を設置し、感染症予防に努めた。</li> </ul>
【参考】推奨プログラム (埼玉モデル)	毎日 1 万歩運動 + <sup>プラス</sup> プラス 1 0 0 0 歩運動

	令和 2 年度	【参考】 令和元年度
予 算	1 3 3, 7 6 0 円 ・ 電子レンジ用容器 99, 660 円 ・ 上質厚紙 31, 680 円 ・ 配布用ビニール袋 2, 420 円	1 5, 0 0 0 円  ・ A3 版 1 2, 0 0 0 枚
配布人数	成人食育推進リーフレット配布 合計 8, 3 2 5 人  3 歳児健康診査受診児の保護者 4 3 2 人 (7~11 月) 市内公立小学生・中学生保護者 6, 5 6 7 人 各地区市民活動センター 6 施設 1 5 0 枚 (人) 地区組織「母子愛育会」「健康を守る会」 1 0 2 人 若者健診、特定健診、がん検診受診者 1, 0 6 3 人 血管若返り教室 1 1 人  など	高齢者食育推進リーフレット作成と配布及び普及 約 4, 0 0 0 人 若者健診、特定健診、がん検診受診者  地区組織「健康を守る会」会員  健康守り隊シリーズ 血糖値が気になる方の栄養講座、血液サラサラ栄養講座参加者  きらめき出前講座参加者  など
期 間	令和 2 年 4 月～令和 3 年 3 月	令和元年 4 月～令和 2 年 3 月
実施体制	保健センター、市内公立小学校 11 校・中学校 5 校、各地区市民活動センター 7 施設など	若者健診、特定健診、がん検診受診者、健康教育参加者、地区組織「健康を守る会」会員など
参考 (マイレージ参加者数)	2, 7 8 5 人 (令和 2 年 1 0 月末)	2, 3 9 6 人 (令和元年 1 0 月末)

(ア) 成人食育推進リーフレットの作成 (令和 2 年 3 月)

野菜摂取量の増加を目標に成人食育推進リーフレット (野菜の効用と手軽で簡単に作ることができる電子レンジ野菜レシピ) を作成した。

市の公式ホームページにも公開している。

## 様式 1

- (イ) **広報紙(5月号)に野菜の摂取量を増やすための栄養情報を掲載(令和2年5月)**  
広報紙(5月号)保健センター便りに野菜の効用を伝え、1日に食べたい野菜量350g(緑黄色野菜120g、淡色野菜230g)を示した。野菜量がすぐわかるように、1回に食べる野菜を両手に乗せて示した。
- (ウ) **3歳児健康診査受診児の保護者に食育推進リーフレット及び電子レンジ用容器を配布(令和2年7月～11月分)**  
3歳児健康診査受診児の保護者に食育推進リーフレット及び電子レンジ容器を配布した。
- (エ) **市内公立小学生・中学生の保護者へ成人食育推進リーフレットを配布(令和2年6月)**  
6月食育月間に市内公立小学生・中学生の保護者へ成人食育推進リーフレットを配布した。
- (オ) **各地区市民活動センターの窓口にて成人食育推進リーフレットを配布(令和2年7月)**  
各地区市民活動センターの窓口にて成人食育推進リーフレットを配布した。成人食育推進リーフレットの野菜レシピは2人分と4人分を各々準備し利用者のニーズに合わせて配布した。
- (カ) **地区組織「母子愛育会」「健康を守る会」会員へ成人食育推進リーフレットを配布(令和2年7月)**  
各地区役員会において、成人食育推進リーフレットを配布した。
- (キ) **若者健診、特定健診、がん検診受診者、血管若返り教室参加者へ食育推進リーフレットを配布(令和2年9月～11月)**  
若者健診、特定健診、がん検診受診者、血管若返り教室参加者に成人食育推進リーフレットを配布した。

## (4) 事業効果

- (ア) **生活習慣病の予防効果**  
簡単に美味しくできる野菜料理の普及を行うことで、日常的に毎食野菜を食べる習慣が付き、身体の調子が整い、便秘予防やがん予防などにつながっていく。
- (イ) **地方自治体にとっての効果**  
野菜摂取量の増加の普及は、健康づくりに役立ち、野菜の効用が生活習慣病予防や医療費などの減少にもつながっていく。

**(5) 成功の要因、創意工夫した点**

**(ア) 広報紙に野菜の摂取量を増やすための栄養情報を掲載。**

広報紙に野菜の効用を伝え、1日に食べたい野菜量350g（緑黄色野菜120g、淡色野菜230g）を示した。1回に食べる野菜量が分かりやすいように手計法で両手一杯に乗せて示した。

**(イ) 3歳児健診時での電子レンジ用容器の配布の効用**

成人食育推進リーフレット及び電子レンジ用容器を併せて配布することにより、保護者に野菜料理を作ってみたいと思わせ、実践してもらうことを期待した。野菜レシピは何度も使ってもらえるような厚紙を利用し作成した。電子レンジ用容器はレシピ通り作れるサイズを提供した。

**(ウ) 教育委員会との連携**

学校教育課や教育総務課（学校給食センター）との連携により、6月食育月間に市内公立小学生・中学生の保護者に成人食育推進リーフレットを配布できた。必要に応じ先生方にも配布できた。

**(エ) 地区組織「母子愛育会」「健康を守る会」への普及**

地区組織「健康を守る会」の調理実習ができない中、各役員会において食育推進リーフレットを配布し、野菜の効用を伝えることができた。

**(6) 課題、次年度に向けて**

**(ア) 食育推進リーフレットの作成**

乳幼児健康診査受診児の保護者にバランスよく食べるための食育推進リーフレットを作成し、配布していきたい。子どもと一緒に野菜を食べてもらえるように配慮する。

**(イ) 適塩と栄養成分表示活用の食育推進リーフレットの配布**

次年度では、適塩と栄養成分表示の活用の食育推進リーフレットを活用し、バランスよく食べるために栄養成分表示の普及も行っていきたい。新鮮な野菜料理の増加は適塩とつながり、野菜の栄養成分も高くなり、健康志向が高まる。

**(ウ) 食の発信力を高める**

食の体験（調理実習など）が発信できない食育状況の中で、伝えたい確かな食の情報を対象者の方々にどのように伝えていくかが課題である。公式ホームページへの食育情報は掲載しているが、手元に身近にすぐに使える食育情報があればバランスよく食べようと思うのではないかな。分かりやすく見やすいすぐに使いたくなる食育推進リーフレットなどをこれからも発信していきたい。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	17.64歳	34位	20.29歳	47位
H29	17.62歳	32位	20.31歳	37位

(8) 参考資料 成人食育推進リーフレット (A4版 両面1枚)

第2次東松山市 食育推進計画 「野菜や果物をしっかり食べよう」 東松山市健康推進課

## 野菜を食べてパワーアップ!

知って食べよう! 野菜の役割  
新鮮な野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、体の調子を整える働きがある。旬の野菜は栄養価が高い。

**野菜をしっかり食べる**



**両手1杯の緑黄色野菜**  
成人1日の目安量**120g**



**両手2杯の淡色野菜**  
成人1日の目安量**230g**

1日に野菜**350g**(両手3杯分)を食べよう!

**電子レンジの活用法**

野菜をレンジ用容器に入れて蓋をし、レンジ600Wで加熱する。  
野菜が硬い時は必要に応じて1分ずつレンジ600Wで加熱してみる。  
仕上げに蓋を取らずレンジ用容器内で蒸らしてもよい。

1食分の野菜量とは・・・  
その人の両手1杯に集るくらいがおおよその目安です。

裏面は電子レンジ活用で簡単にできる野菜料理があります! 裏面をご覧ください! ♡  
東松山市ホームページにも掲載しています。

第2次東松山市 食育推進計画 「野菜や果物をしっかり食べよう」 東松山市健康推進課

### カラフルサラダ

1人分エネルギー73kcal たんぱく質1.6g 脂質5.3g 炭水化物4.7g 食塩相当量0.3g

材 料	(4人分)	(作 り 方)	1人分野菜量55g
トマト	100g	①トマトは水洗いして一口大に切る。 ②きゅうりは一口大に切る。 ③かぼちゃは一口大に切り、レンジ用容器に入れて蓋をし、レンジ600Wで2分加熱し、冷ます。 ④Aの調味料を合わせておく。 ⑤①②③を器に盛り④をかける。	
きゅうり	60g		
かぼちゃ	40g		
煮大豆	20g		
スイートコーン	20g		
A	マヨネーズ 大さじ2 ヨーグルト 大さじ1 塩 少々 こしょう 少々		

### ピーマンツナ和え

1人分エネルギー75kcal たんぱく質4.2g 脂質5.9g 炭水化物3.8g 食塩相当量0.7g

材 料	(4人分)	(作 り 方)	1人分野菜量65g
ピーマン	6個(180g)	①ピーマンは水洗いし、種を取り縦半分に切り横に細切りする。 ②しめじは石突を取りほくす。 ③レンジ用容器にピーマン、しめじ、ツナの順に入れ蓋をする。レンジ600Wで4分加熱する。 ④Bの調味料を合わせてよく混ぜる。 ⑤③の水を切り、Bの調味料で材料を和え、器に盛る。	
しめじ	80g		
ツナ缶	70g(1缶)		
B	ごま油 小さじ1 塩 小さじ1/3 砂糖 小さじ1/2 こしょう 少々		

### 彩りキャベツ

1人分エネルギー52kcal たんぱく質3.3g 脂質2.9g 炭水化物3.4g 食塩相当量0.6g

材 料	(4人分)	(作 り 方)	1人分野菜量50g
キャベツ	200g	①キャベツは水洗いし、一口大に切る。 ②①をレンジ用容器に入れて蓋をし、レンジ600Wで4分加熱する。 ③ハムは半分に切り1cm幅に切る。 ④フライパンに油を入れて中火でいり卵を作る。 ⑤②を取り出して、水気を切る。 ⑥Cの調味料をよく混ぜ、材料を和え、器に盛る。	
卵	1個		
サラダ油	小さじ1/3		
ハム	1枚		
C	ごま油 大さじ1/2 しょうゆ 小さじ1 塩 小さじ1/6 こしょう 少々		