

きよす食育レポート

第32号

清須市役所産業課
平成30年3月1日発行

「たんぱく質が足りないよ〜♪」



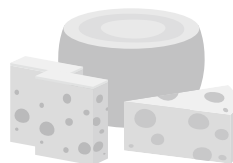
「たんぱく質が足りないよ〜♪」というコマーシャルを知っていますか？ 1964年、東京オリンピックが開かれたころ流れていましたね！ 「たんぱく質をもっと摂らなくてはい！」 「おかずをもっと食べなくてはい！」 という国民の願望が後押しとなって、随分浸透したようです。（余談ですが、その後の米消費の減少は「おかず食べ」が原因という考え方もあります）たんぱく質のproteinはギリシャ語で「第一のもの」「最も重要なもの」という意味です。体の中でたえず分解され、捨てられているたんぱく質はアミノ酸によって新しく作りかえられています。私たちは毎日食品として肉や魚、乳製品や豆類などからアミノ酸を補わなければならないのです。

このコマーシャルが流行した1965年の調査*によると、たんぱく質摂取量は71.3gでした。1975年（最も食事パターンが良いといわれ始めたころ）は84.9gと増え、それから1995年までは横ばいでした。しかしその後徐々に下がりはじめ、驚いたことに、2016年のたんぱく質摂取量は68.5gとなり1965年より下がったのです。では、今、たんぱく質は足りているのでしょうか？

2015年に示されたたんぱく質の推奨量は成人男子で60gでした。良かった！ 足りていたのですね。しかし最近、加齢とともに起こるといわれている「サルコペニア」（歩く速度・握力・筋肉量が低下する）や「フレイル」（活動量の低下・疲労感・体重減少）などは、たんぱく質が不足する「低栄養」が起因といわれています。成長著しい幼少期や学齢期だけでなく、大人（高齢者）にもたんぱく質が不足しない食事の習慣が必要です。

では、1日にどれくらい食べたらいいのでしょうか？ 体重65kgの方は約65gのたんぱく質が必要といわれています。朝ご飯に、ご飯（中程度の茶碗1杯3g）、卵（1個6g）、豆腐のみそ汁（豆腐30g程度2g）、納豆（1パック6g）。昼ご飯に、ご飯（3g）と豚肉の生姜焼き（薄切り3枚16g）、夕ご飯にご飯（3g）、魚の照り焼き（1切れ14g・・・缶詰でもOK）。これでたんぱく質の合計は53gとなります。これに海藻や大豆製品、野菜料理を組み合わせ1汁2菜に、間食には牛乳（カップ1杯6g）やヨーグルト（1個で3g程度）、果物などを足すとたんぱく質は万全です。

暖かくなる季節を迎えました。「サルコペニア」「フレイル」予防のもう一つのポイントは運動です。ぐ〜んと体を伸ばして、大きく息をすって歩くことから始めてみましょう。清須市には河川敷が箇所箇所にあります。おいしい空気と新芽を求めて出かけてみませんか？



* 1948年から国民栄養調査として全国で層別無作為抽出法により調査地区が選定され、実施された。2003年から国民健康・栄養調査として実施されている。

文責 清須市食育推進会議会長 上原正子

清須市の農業体験に参加してみませんか!!

清須市食育マップ(平成29年度食育事業の取り組み・農業体験塾塾生募集)

平成29年度食育事業の取り組み

清須市内の保育園・小学校での農業体験、中学校や親子の料理教室を開催し、食をとおして自然の恵みや感謝の心を育てています。

【保育園宮重大根収穫体験】 《12月》



新清洲保育園の年長児が、農業体験塾にて栽培した宮重大根の収穫体験をしました。園児たちは力いっぱい引き抜いて収穫を楽しんでいました。



【伝統野菜料理教室】《10月》

春日中学校で、土田かぼちゃを使ったお菓子作りに取り組みました。初めて見る生徒も多く、驚きながらも食生活改善推進協議会の皆さんに指導を受けプレッツェルと白玉の黒蜜かけを作りました。



【小学校宮重大根栽培収穫体験】 《9月～12月》

春日小学校の児童が、宮重大根純種子保存会の皆さんの指導を受け、学校内の畑において「宮重大根」の種まきから間引き、収穫までの農業体験を行いました。



【親子料理教室】 《8月 飾り巻き寿司・2月 ケーキ寿司》



親子で楽しく話しながら作りました。細かい作業は、大変でしたが出来上がりは、大満足の飾り巻き寿司が完成しました。お米についての学習もしました。

【保育園さつまいも栽培収穫体験】《5月～10月》

新清洲保育園の園児が、さつまいもの苗植えと収穫の体験を行いました。農業委員と体験塾生に指導を受けて大きく育ったさつまいもの収穫に大喜びの園児たちでした。



農業体験塾 《通年》

市内にお住まいの方を対象に、地元野菜や特産野菜の種まきから収穫までの農業体験塾を行っています。食の大切さや収穫の喜びを知る機会を提供するとともに、将来の農業就業者の育成をしています。塾生たちは1年間を通じて農作物を育て農業の基礎知識を学びました。

農業体験塾塾生募集

募集人員 10名程度
応募資格 清須市内にお住まいの方
受講日時 4月から翌年3月まで(原則第1、第3水曜日 午前9時から2時間程度)
※ただし、春・秋の播種期及び収穫期は、受講日が増えます。

場所 清須市一場地内
受講料 年額 4,000円(保険代含む)
詳細は、広報3月号をご覧ください。市民環境部産業課(南館3階)までお問合せください。



清須市レジャー農園・市民農園

市民が土に親しみ、自然とふれあい、花や野菜作りを楽しむことができる貸し農園(利用料が必要です)が市内に22箇所あります。各レジャー農園の場所、面積、空き区画など詳しくは市民環境部産業課(南館3階)までお問合せください。 電話 052-400-2911(内線3514)