

実現可能な生活習慣改善に向けた取り組み②

親子で取り組もう！野菜たっぷり適塩
ナトカリレシピコンテスト入賞作品



優秀賞

つけだれいらずの野菜春巻き



〈このレシピに込めた思い〉
北方のおばあちゃんが育てているキャベツとセロリをを使いたかったから。いつもセロリの葉っぱが余っているから。
佐沼小5年 森田 楓都くん

登米の彩り野菜二刀流



〈このレシピに込めた思い〉
ほくは、野菜がちよっと苦手なので野菜があまり好きでない人でもおいしく食べられる料理をお父さんと一緒に考えました。
佐沼小5年 尾形 凌空くん

ナトカリ賞

カリパリナムル



〈このレシピに込めた思い〉
切り干し大根やナトリウムを出ず動きがある中田町産きゅうりを入れてたくさん野菜がとれるナトカリレシピになると思いました。
上沼小6年 千葉 怜音くん

モリモリ豚汁



〈このレシピに込めた思い〉
豊かな登米の食材をいっぱい詰め込んだ心も体もあつたまる料理を作りたいと思いました。
佐沼小6年 木川 宙さん

ヘルスメイト賞

登米市の野菜をつかった具たくさんみそ汁



〈このレシピに込めた思い〉
僕は、野菜があまり好きではなく野菜をあまり食べないので、僕が毎朝に必ず食べるみそ汁に野菜をいっぱい入れようと考えたからです。
浅水小6年 羽生 瞬くん

キャベツのデリ風サラダ



〈このレシピに込めた思い〉
曾祖母から届いたキャベツで、サラダを作りたいと思ったから。ゆで卵を入れて、妹たちも食べてくれるよう工夫しました。
登米小6年 鈴木ももかさん

カゴメ賞

寒い日に食べたい 登米野菜のこっくりマスタードいため



〈このレシピに込めた思い〉
家にある野菜をなるべくたくさん使った料理にしようと思って。寒くなるのであつたまる一品にしようと思いました。
北方小6年 千葉 南実さん

かぶと鶏肉のトマト煮



〈このレシピに込めた思い〉
野菜がたくさん食べられるし、簡単に作れると思いました。
横山小6年 西條 聡仁くん



ナトカリレシピ
コンテスト表彰式

野菜たっぷり！適塩ナトカリレシピコンテスト表彰式が、1月18日に迫公民館で開催されました。
同コンテストは、市内の小学5・6年の親子を対象に、適塩を意識し、バランスの良い食事について知り、併せて地場産野菜について理解を深め、子どもの頃から食に関心をもつ機会にしようとおうと、市で初めて企画した事業です。
市内で採れる野菜を使い、うす味でもおいしく食べられるレシピを募集したところ、77作品の応募があり、優秀賞・ナトカリ賞・ヘルスメイト賞・カゴメ賞として各2作品、計8作品の入賞が決定しました。
入賞者には、市内産の木工品や野菜のほか、調理グッズ、カゴメ商品の詰め合わせなどに加え、市内産環境保全米が贈られました。
入賞作品の中から2作品が、3月に市内の学校給食で提供されました。
【問い合わせ】市民生活部健康推進課（地域保健係）
0220(58)2116

ナトカリレシピコンテスト 応募概要

- テーマ
～思いを込めて親子で作った、登米の野菜のナトカリレシピ～
塩(ナトリウム)を控えめに、野菜やきのこ類(カリウム)をたっぷり取れるレシピ
- 応募対象
○市内の小学5・6年の親子
- 「ナトカリレシピ」応募条件
○登米の野菜を積極的に使っていること(魚・肉・卵・大豆などを組み合わせ可)
○野菜を70%以上(切った状態で片手のひらに乗る位)使用していること
○適塩(塩を控えめに)の工夫がされていること
○手軽に作ることができること

1日あたりの食塩目標量を知っていますか？

日本人の食塩摂取量の推移などを参考に、生活習慣病の発症予防と重症化予防のため、1日あたりの摂取目標量が設定されています。

男性7.5g未満 女性6.5g未満

野菜で健康生活
毎日の元気は、バランスの良い食生活から

野菜の働き
●体の調子を整える
●血糖値の急な上昇を抑える
●余分な塩分を排泄する
●便通を良くする

成人に必要な1日の摂取量は
350g
野菜70gを1皿分として
1日で5皿分目安

今号では、地域課題を統合的に解決する手法の一つの取り組みとして、本市が締結している連携協定の中から、主な取り組みとして「適塩生活」「ナトカリ比」を紹介しています。
お互いに成長できる関係を築き、健康課題解決を通して、地域の健康長寿施策に還元できる連携協定は、本市にとって重要視する支援策となっています。
腎臓や内分泌系などの病気がある場合を除けば、血圧が高くなる原因のほとんどは生活習慣にあります。塩分を取り過ぎると、血圧が上昇することになりますので、適塩を日頃から意識して生活することが大切です。
健全な食生活の実現に向けて、「野菜を毎日食べること」をおすすめしていますが、国や県の健康・栄養調査の結果では、1日の野菜摂取目標量にあと1皿分(70g)が不足しているのが現状です。成人に必要な1日の摂取量は350g、野菜70gを1皿分として1日で5皿分が目安です。
家庭の食事で野菜をあと1皿プラスして、健康寿命延伸を意識した食事づくりに取り組みましょう。