

年代別食育ワンポイントアドバイス



食育は、食を通じて赤ちゃんから老年寄りまであらゆる世代の健康づくりを応援する取り組みです。北区役所健康課 保健副主幹で管理栄養士の鷲津 雅三が、ボランティアで活躍するヘルスマイト(食生活改善推進員)のみなさんと一緒に、年代別にワンポイントアドバイスをします!

乳幼児期(0歳~5歳)

~生まれる前からの準備が鍵~



「生まれる前からの準備が鍵。ママもパパも頑張ってください!」

「妊婦さんはしっかり食べてしっかり動いて。特にカルシウムは母子ともに大事です。毎日、ジャコや小魚を食べましょう!」(ヘルスマイト友松 眞澄さん)



ヘルスマイト
米田 陽子さん(74)



「離乳食の作り方を知らない親御さんが増えています。生まれる前に覚えておけば子育てのストレスが軽くなりますよ!」

少年期~青年期(6~17歳)

~夜更かしやめて おいしく朝食~

「とにかく朝ごはんをしっかり食べてほしい!」



「朝ごはんを食べられないのは夜更かしも大きな原因。家族みんなで生活リズムを見直しませんか?」(米田さん)

20代・30代

~炭水化物の重ね食べは×~

「厚労省の調査では20代男性は3割が朝ごはん抜き。全世代ワーストワンです。栄養バランスも崩れがち」



ヘルスマイト
牧 早知恵さん(77)



「コンビニごはんでも、麺とおにぎりのように炭水化物の重ね食べはやめて、サラダや煮物を一品足しましょう!」

40代・50代

~薄味に慣れてメタボ対策~



「働きすぎ、栄養過多、運動不足の年代。メタボ対策にバランスよく、塩分控えめの食生活を!」

ヘルスマイト
友松 眞澄さん(68)



「薄味に慣れましょう。だしをしっかりとした具沢山の味噌汁なら、味噌は少なめでおいしいですよ!」

60代・70代

~言うことなし 食の優等生~

「日本の豊かな食生活をリードしているのがこの年代。質も量も言うことがありません!」



ヘルスマイトのみなさんの若々しい笑顔は、その証ですね!



70代後半以降

~共食で楽しく栄養~

「食が細くなり、低栄養になりがち。この年代で肉をもりもり食べる方は、生き方が前向きで行動的な人が多いです。まずよく動きましょう。食卓を共にする『共食』も元気の素です!」



「みんなで楽しく食べれば食欲もわきます。地域の『食事サービス』を利用してみては?」(牧さん)

健康課
管理栄養士
鷲津 雅三



「食生活を豊かにするには、栄養だけでなく、ライフスタイルやコミュニケーションも大切です。食育とは、食を通じて人間をはぐくむことなんです!」

☆北区保健福祉センターでは毎年、食育ボランティアの養成講座(健康講座保健栄養コース)を実施しています。参加者募集のご案内は「わがまち北区」7月号に掲載予定です。

天空の農園 無料 要申込

ジャガイモ掘り



日 6/22(土)10:00~11:00
場 天空の農園(梅田3-1-3 大阪ステーションシティ・ノースゲートビルディング14階)

対象/小学生 定員/15名(多数抽選)

募集期間/~6/12(水)

申込/ホームページから

申問 ☎6344-7324

(大阪ステーションシティ グリーンスタッフオフィス)

<https://osakastationcity.com/green/schedule/>

HPIは
こちら▶



Instagramの投稿募集

「私の好きな北区」「みんなに教えてあげたい北区」の写真や動画を募集しています。ハッシュタグ「#キタフレ」「#kitakufriend」をつけてInstagram(Instagram)に投稿してください。素敵な投稿を北区役所公式Instagram(kitaku_osaka)や「わがまち北区」紙面でご紹介します。



omimi_officialさん
梅田、大阪

It looks like a toy. まるでおもちゃみたいだわ

#japan
#osaka
#kitakufriend
#阪神百貨店
#art_of_japan_
#東京カメラ部
#世界はこう見える



chiko.lovepinkさん
大阪ステーションシティ
久しぶりに大阪ステーションシティの天空の農園に上ってみました

#kitakufriend
#大阪ステーションシティ
#大阪駅
#天空の農園
#写真撮るのが好き
#写真を撮ってる人と繋がりたい



天神橋 昆布問屋社長 喜多條清光さん(68)
大阪には目立った特産品がないのに、大阪人は各地から集まるものを上手に組み合わせ「大阪の味」をつくり、全国に広めた。昆布だしは、昆布を戻した水を捨てずに活用する始末の精神のためです。カウスター割烹は大阪人のしゃべりとサービス精神があればこそ生まれたスタイル。大阪のおいしく楽しく食べる知恵は食育そのものだと思います。



梅田在勤 河村由香さん(36)
夕食はなるべく手づくりをしています。毎晩、お味噌汁は欠かせません。調味料はちよつといものを使っています。シンプルな材料だけでつくったものは高いけれど味が全然違う。料理の腕を助けてくれます。
しんどい時は外食にするし、ファストフードもお菓子も食べます。あまりこだわり過ぎるのもどうかな、という気がして。



みんなの食育

食育を知っていますか?
どんな食生活を送っていますか?
北区で暮らす人、働く人にきいてみました。

西天満在勤 川嶋亜樹さん(30)
学生時代にさまざまなダイエットを試しましたが、体重は減っても肌はカサカサ、髪はパサパサになる方法が多かった。結局、野菜たっぷりタンパク質と脂質と糖質のバランスが取れた食事が一番と分かり、興味がわいて野菜ソムリエの資格を取りました。
食生活に何が大切かを知っているれば行動の変化につながる。食育は大事だと思います。

区内在住 中島信司さん(36)



食育? 聞いたことがないですね。僕は食べることに興味がないんです。食べたいものを好きなように食べているだけ。
妻は「野菜を先に食べて」とか「もう夜遅いからご飯はやめとき」とか気を配ってくれます。5歳の娘には「出されたものは残さず食べなあれ」とだけ言って聞かせています。僕も両親からそう言われて育ちました。

