

COLUMN:Health

健康コラム

～健康はなまき 21 プランより～

健康づくりのポイント「栄養・食生活」編

令和4年3月に策定した「第3次健康はなまき21プラン」から健康づくりのポイントをお伝えしていきます。今月のテーマは「栄養・食生活」です。

●第3次プランにおける「栄養・食生活」の目標

▶主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう▶毎日、朝食を食べましょう▶減塩に努めましょう

副 菜

野菜のおかず
(ビタミン・ミネラルなどを多く含む、体の調子を整えるもの)

主 食

ご飯・パン・
麺類など
(炭水化物を中心にエネルギー源になるもの)

主 菜

肉・魚・卵・
大豆製品など
(身体を構成する、たんぱく質が多く含まれるもの)

汁 物

みそ汁・スー
プなど
(野菜をたっぷり入れば副菜のなかに)

主 食 + 主 菜 + 副 菜

+

+

+

+

+

+

(その他1日の中で
果物1回と乳製品1回)

●目標達成に向けて一人一人ができる取り組み

▶1日3食きちんと食べます▶自分に見合った体重を知り、定期的に体重をチェックします▶自分に見合った1日の食事を量を知り、量を意識しながら食べます▶主食・主菜・副菜をそろえ、バランスを考えながら食べます▶旬の食材や色彩を考えたメニューを心掛けます▶薄味を心掛けます▶よく噛んで食べます▶家族そろって食べます▶家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組みます▶健康講座や健康教育に参加し、健康づくりに取り組みます

皆さんができることから、始めてみませんか。

今回は「食事の適量」についてご紹介します。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

いいトコ発見!

地域おこし協力隊

うつわを制作しています

・伝統工芸担当 今野 陽介・

工芸担当の今野です。昨年の夏頃から陶磁器制作を始め、昨年は県内のマルシェなどで販売させていただきました。

主に日常使いの「うつわ」を作っていますが、最近は茶道具である抹茶碗や蓋置、花入などのご注文もいただいています。どうやったらお茶が美味しく味わえるか、茶会で亭主とお客様が気持ちよく対話できるよう、気持ちを込めて作っています。

私が制作する陶磁器は、およそ1,200度以上

▲夜に黙々と制作しています

▲制作した抹茶碗です

で焼き上げることで完成になりますが、まったく同じものが完成することはありません。窯の蓋を開けた瞬間に広がる光景を見ると、喜びと悔しさと驚きが入り混じった感覚になり、それがまた次の創作意欲へつながります。

今後は花巻市内での販売も予定していますので、その際にはぜひ見に来ていただけるとうれしいです。

市内企業紹介

花まき❖いいモン・いいコト

レストラン マグノリア(株式会社ホテル花城)

①

②

③

①②_ランチセットのメイン料理とデザート

③_店内の様子

※料理はイメージです。メニューは仕入れ状況により異なる場合があります

花巻市内の中心部に位置するホテル花城は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、惜しまれながら令和3年9月に閉館となりました。また、ホテルと同時に開業し、本格的な和食・洋食・中華をリーズナブルな価格で楽しむことができる「レストラン マグノリア」も、ホテルの閉館と同時に一時休業。しかし、市民の皆さんからレストラン再開に関する要望を多く受け、このたび、特に人気の高かった洋食専門のレストランとして5月10日(火)に再開しました。

「レストラン マグノリア」では、再開に向け店内を一部改修したほか、岩手県産の食材にこだわったメニューにリニューアルし再出発を図ります。市民の皆さんに愛されたレストランの再開を祝して、老舗洋食の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

▲市ホームページQRコード

はなまき

環境だより

第6回

生ごみを減らす工夫

生ごみは家庭から必ず出るごみの1つですが、少しの工夫で生ごみの量を減らすことができます。生ごみを減らすことによりさまざまなメリットがありますので、ぜひ実践してみましょう。

生ごみの約80％は水分です

家庭から出る生ごみの約80％は水分です。捨てる前にできるだけ水分を減らすようにするとごみの減量につながります。また、生ごみの水分を少なくすることで次のようなメリットがあります。

悪臭や虫の発生を抑制する

ごみが軽くなり、ごみ出しが楽になる

焼却場での燃焼効率上がりCO2を削減できる

●生ごみの水分を減らす工夫

濡らさない…シンクの外に生ごみを置いた

り、野菜の皮を洗う前にむくことで生ごみを濡らさずに捨てるができます

しっかりと乾かす…一晩置いて水を切る、風通しの良い場所に置くなど、乾燥させてから捨てましょう。乾燥させることで悪臭の発生を抑えることができます

水を絞る…乾かすことが難しい場合は、捨てる前に絞るなどして水を切ってから捨てましょう

食品ロスを減らす

食品ロスとはまだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを指します。食品ロスを減らすために家庭でできることの一例をご紹介します。

買い物前に食品の在庫や期限をチェックし、買い過ぎないようにする

食べ残しが出ないように食事する人数に見合った量を調理する

冷凍保存や食品に合った保存方法を取り入れ“おいしさ”を長持ちさせる

【問い合わせ】本館生活環境課(☎41-3544)

2022(R4).5.15

広報はなまき No.377