

コロナ禍で気を付けたい食生活



新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛等の影響を受け、食生活が変化し、健康に不安を感じている方も多いのではないのでしょうか？そこで今月号から3回にわたり、女子栄養大学名誉教授・田中久子管理栄養士による、栄養に関するコラム「コロナ禍で気を付けたい食生活」を連載します。健康を保ちながら年齢を重ね「健康寿命」を延ばすためにも、ぜひ参考にして毎日の生活に取り入れてみてください。

健康づくり課 ☎581・2121内線211

旬を食べる！ 簡単！きのこ炊き込みご飯

調理時間20分（炊飯除く）

栄養価(1人前)

エネルギー
482kcal

たんぱく質
34.5g

食塩
2.8g



(レシピ提供 お父さんの料理教室)

おすすめポイント

- 旬のきのこをたっぷり味わう！
食物繊維やビタミンD、たんぱく質もしっかりとれます。
- 付け合わせに、かぶの酢づけでさっぱり！と。

材料(4人前)

精白米2合、しめじ200g、えりんぎ200g、えのきたけ200g、鶏肉400g、油揚げ1枚、のり適量

【調味料】 酒大さじ3、薄口醤油大さじ2、醤油大さじ2、みりん大さじ2、水200cc

作り方

- 1 米は炊く30分前に洗い、水気を切る。
- 2 きのは、1～1.5cmに切る。
- 3 鶏肉は1～2cm角に切る（大きさは好み）。
- 4 油揚げは、横に3等分に切ってから1cm幅の細切りにする。
- 5 ボールに切った具材を入れ、調味料を加え、10分ほどおく。
- 6 炊飯器に米と水を入れ、その後調味料と合わせた具材を入れ、スイッチONする。
- 7 炊きあがったら、約7～8分蒸らす。
- 8 盛り付けたご飯にのりを散らす。



お父さんの料理教室

平成9年から活動を開始し、現在の会員数は16人です。町内で料理教室を月に1回開催し、季節の食材を使った献立を会員で楽しく作って、懇談しながら食べます。うどんやそばは、手打ちで作ります。残念ながら、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、現在は活動を休止していますが感染症が落ち着き、再び活動ができることを心待ちにしています。



DATA

寄居町の“健康”の現状

寄居町の総人口は、令和3年11月1日時点で32,537人です。その中で、65歳以上の方は11,096人で、高齢化率は34.1%です。65歳の方が日常生活を制限されることなく健康的に生活を送れる期間「健康寿命」は、男性が17.30歳、女性が19.94歳で、10年前に比べると、男女ともに健康寿命は延びていますが、埼玉県内の順位は、男性55位、女性59位となっています。また、右の図から寄居町は、埼玉県内でも脳血管疾患（脳梗塞、脳内出血、くも膜下出血等）による死亡率が高い現状が分かります。脳血管疾患は、一命を取り留めても、要介護状態になる可能性が高い疾患です。若いころから正しい生活習慣を身に付けることで予防することができますので、ぜひ今回ご紹介したレシピを実践してみてください。

※埼玉県では、65歳に達してから介護保険制度の「要介護2以上」になるまでの期間を「健康寿命」として算出しています。

寄居町の標準化死亡比

(埼玉県を100とした場合)



出典：埼玉県「健康指標総合ソフト」

2022.1

栄養
コラム

コロナ禍で気を付けたい食生活 その1

今回から3回に分けてこのテーマで連載します。

コロナ禍でああなたの食生活に変化はありましたか？ 昨年度行われた全国5,000人規模の研究では、コロナ感染拡大前後の料理の頻度に「変化なし」は約8割でした。一方、料理の頻度が「増えた」人の特徴は、女性、世帯収入が減った、在宅勤務をしているなどでした。この人たちは、バランスのよい食事の頻度が「増えた」人が多いとの結果でした。また、小学生対象の研究では、コロナの影響で「朝食の頻度が減った」児童が10人のうち約1.8人いました。

栄養バランスに配慮した食生活は、適切な運動などと同様に免疫力を高めることが知られています。また、寄居町食育推進計画の目標にも“栄養バランスに配慮した食生活”があり、①主食・主菜・副菜がそろった食事、②減塩、③毎日朝食をとり規則正しい食生活を！などの行動目標があります。

今回は、①主食・主菜・副菜がそろった食事について考えてみましょう。

日本人の食事内容は、主食と副食で成り立っています。おかずは、主なおかず（主菜：主に魚や肉・卵・大豆製品を使った料理）と副のおかず（副菜：野菜料理）で、1日にこの組み合わせが2食以上そろうことが望ましいといわれています。この組み合わせは、埼玉県民健康・栄養調査（平成23年度）においても、良好な栄養素等を摂取（食塩以外）していること、生鮮食品の利用が多く、調理加工食品類、菓子類、嗜好飲料の利用が少ないことが確認されています。

※今回の提供メニューは、主食におかずも含めた旬をいただく簡単料理です。アレンジOK！ 楽しみながらぜひお試しください。



女子栄養大学名誉教授
田中久子先生