

ひがしまつやま健康プラン 21

～野菜レシピの取り組み～

Higashi-Matsuyama health plan 21

～ vegetable recipes approaches ～

小河原佳子 永島伸浩 茗荷尚史 岡崎英規 小坂由美子 長島洋介 島野僚子
宮木恵美 浅香清美 関口久美子

Yoshiko Kogawara, Nobuhiro Nagashima, Hisashi Myouga, Hideki Okazaki, Yumiko Koita,
Yosuke Nagashima, Ryoko Shimano, Megumi Miyaki, Kiyomi Asaka, Kumiko Sekiguchi

Abstract

From 2004 to 2006, Higashi-Matsuyama city, and Musashigaoka college partnered to create a recipe to aim to increase in vegetable consumption was conducted. Overview of the recipe described materials for one serving and how to make, and amount of vegetables, nutritional labeling, cooking mainly seasonal vegetable dishes.

We report to the recipe of made vegetables from 2004 to 2006.

The recipe for 2004 was printed once a year, and described main dishes, side dishes, placements and other dishes.

The recipe for 2005 was printed 4 times a year, summer, autumn, winter and spring, how to make easily cook in three steps.

The recipe for 2006 was printed 4 times a year, summer, autumn, winter and spring, and style of the cuisine were Japanese, Western, Chinese, and other cuisine.

Key words : recipe, vegetable, health activity, Higashi-Matsuyama city, Musashigaoka

I はじめに

国において、平成 12 年に「21 世紀における国民の健康づくり運動（健康日本 21）の推進について¹⁾」が示され、都道府県や市長村においても住民の健康増進の施策が計画され推進されて来た。東松山市の死因の 7 割が「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」となっている。また、年間医療費では『循環器疾患』が最も多く、埼玉県内の市町村平均を全体的に上回っている。²⁾ 東松山市は平成 16 年から 10 カ年計画期間として「ひがしまつやま健康プラン 21」の栄養・食生活の取り組みとして野菜・果物の摂取の増加を推進してきた。その取り組みとして、地元のシェフによる野菜料理教室やレシピ作成を東松山保健センターが取り組んできた。さらに埼玉県においても 3 年間「埼玉県健康長寿計画」が定められ、「健康長寿都市・東松山プラン（～高齢者がつくる～）」の一貫として東松山市が 3 年間「元気に暮らす」ために「市民病院による生活習慣改善プロジェクト」として「①野菜のおいしさキャンペーン」「②食生

活の見直し」を計画し、東松山市と武蔵丘短期大学との連携により一部を協力することとなった。健康栄養専攻の教員が「①野菜のおいしさキャンペーン」のレシピ集作成に携わった。「関係機関と連携しながら、野菜のおいしさと重要性を再認識していただき、野菜不足を防いで食生活の改善を図る。」ことが事業の目的としてあげられ、野菜レシピ発行することとなった。その取り組みについて報告する。

II レシピ作成計画

野菜レシピ集のコンセプトは、家庭にある野菜で簡単に一品増やすことで、厚生労働省が推奨する 1 日 350 g³⁾ に近づけるために野菜摂取を手軽に増やすためのレシピ紹介とした。3 年間の「野菜のおいしさキャンペーン」計画の打ち合わせは、市立病院管理栄養士 1 名、保健センターの保健師 2 名、管理栄養士 1 名と武蔵丘短期大学健康生活学科栄養専攻教員 1 名で行った。

①平成 24 年度

野菜レシピ集を主食・主菜・副菜・その他の項目別に、各教員が1～2品考案し、1冊にした。それを保健センターが印刷し、東松山市民に配布することとなった。

②平成 25 年度

年4回（夏・秋・冬・春）季節の野菜を使った野菜レシピの発行に取り組むこととなった。年一度のレシピでは、毎日の野菜摂取の参考にするためには、行動変容を促す頻度が低く、配布された時に見て終わってしまう可能性が高いと考えられた。そこで、平成24年度の反省をもとに季節の旬の野菜を手軽に作って食べてもらえるように、リーフレットにした。さらに配布場所を東松山保健センターと東松山駅前 JA の野菜売り場に設置することとなった。予定は表1のとおりである。

表1 野菜レシピ集 担当予定表 平成 25 年度

	推奨 野菜の例	担当者
夏野菜 レシピ集	なす トマト きゅうり	浅香 関口
秋野菜 レシピ集	芋類 秋なす きのこ類	茗荷 島野
冬野菜 レシピ集	大根 白菜 小松菜	小坂 長島 宮木
春野菜 レシピ集	のらぼう菜 菜の花 筍	永島 岡崎

③平成 26 年度

年4回（夏・秋・冬・春）季節の野菜と地元野菜を使った野菜を中心に手に入りやすい食材を利用すること、料理初心者でも「作ってみよう」という意欲がもてる簡単で手軽な調理法のレシピを目指すこと、レシピの食の食品機能など効果等による野菜の摂取の必要性を促し、摂取増加に関心を持たせることを目的として作成した。レシピ担当は表2のとおりである。野菜の効能に関してのコメントを入れることとした。

表2 野菜レシピ集 担当予定表 平成 26 年度

	担当者
夏野菜レシピ集	岡崎 浅香
秋野菜レシピ集	小坂 長島
冬野菜レシピ集	永島 関口
春野菜レシピ集	島野 宮木
野菜の機能性	茗荷

Ⅲ レシピ集の概要と配布状況

①レシピ集の概要

平成24年度・平成25年度・平成26年度のレシピ集掲載の料理と野菜量・栄養表示は表3のとおりである。

平成24年度はレシピの内容は主食・主菜・副菜・その他を料理別に記した。

平成25年度は、季節の野菜・地域特産の野菜を考慮して記載した。

平成26年度は、季節の野菜と和風と洋風・その他の料理を記載した。



図1 野菜レシピのリーフレットの例（秋野菜レシピ集 平成 25 年度）

②レシピ集配布状況

各年の配布数と配布場所は表の通りである。平成24年度版は平成25年4月に発行・配布した。初年度は、発行までに時間が掛かり、平成25年度

表 3-1 野菜レシピ集 平成 24 年度

料理名	野菜の 総重量 (g)	栄養価			
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
ほぼ一日分の野菜が摂れる、おっさりこみ	335	505	19.7	7.9	2.8
夏野菜のキーマカレー	160	643	17.9	24.2	4.5
ほうれん草と塩麴の餃子	75	244	13.4	8.4	3.5
ほうれん草としらたきのナムル	50	157	9.8	9.1	2.3
チーズフォンデュ風 温野菜	95	164	8.6	9.2	0.7
野菜のトマト煮込み	260	122	5.5	3.8	3.0
じゃがいもとピーマンのきんぴら	130	145	2.2	4.7	1.1
マセドアンサラダ	63	64	1.1	3.0	0.3
のらぼう菜とツナの炒め物	90	132	7.8	9.0	0.5
ごぼうと豆腐のポタージュ	60	197	7.2	11.0	0.7
かぶのゆかり漬	80	18	1.0	0.1	0.5
きゅうりの昆布茶漬	50	7	0.5	0.1	0.2
グリーンスムージー	30	138	5.8	5.6	0.1
トマトの蒸しケーキ	25	124	3.9	1.8	0

表 3-2 野菜レシピ集 平成 25 年度

料理名		野菜の 総重量 (g)	栄養価			
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
夏	きゅうりのにんにく炒め	101g	89	1.1	8.1	1.0
	きゅうりと椎茸のバター炒め	110	142	2.9	11.7	1.5
	簡単トマトステーキ	208	27	1.7	24.2	3.3
	ピクルス	なす	—	—	—	—
		ゴーヤ	—	—	—	—
秋	バーニャ・カオダ	135	200	2.8	16.0	0.3
	グラチネ・デッラ・メランザーネ (なすのグラタン)	88	308	16.3	19.9	1.7
	さつま芋サラダ	85	161	1.9	6.8	0.4
	揚げだし里芋	112	93	1.4	2.1	0.4
	揚げさつまいものおろしあえ	120	140	1.1	5.7	0.5
冬	ごぼうの豚バラ肉巻き上げ	40	271	6.7	20.0	1.3
	豚しゃぶ風みぞれ鍋	215	266	17.8	14.7	3.3
	小松菜の味噌マヨネーズかけ	65	74	6.4	3.6	1.0
春	菜の花と筍のリゾット	75	254	11.3	3.3	1.1
	菜の花のマヨネーズ炒め	80	127	6.7	8.9	1.5
	ｽｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞﾘ と え の き の ご ま 和 え	100	195	7.3	15.2	1.3
	キャベツのふき味噌和え	80	76	3.2	1.1	2.2

表 3-3 野菜レシピ集 平成 26 年度

料理名		野菜の 総重量 (g)	栄養価			
			エ ネ ル ギ ー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
夏	夏野菜スープ	168	163	2.0	12.3	1.6
	なすとこのアンチョビ炒め	83	180	13.5	11.4	1.0
	ゴーヤのお浸し	70	21	1.5	0.5	1.6
	きゅうりと鶏ササミのごま油和え	50	100	7.6	6.8	0.5
	簡単ゴーヤサラダ	50	50	6.5	6.6	1.5
秋	ジャーマンポテト	155	217	3.7	10.0	1.2
	れんこんのツナマヨ明太サラダ	70	262	8.3	20.4	1.6
	蒸しなすの枝豆あん	96	54	3.1	1.2	0.5
	きのこのマリネ	101	117	3.4	9.6	1.5
	長芋のカナッペ	61	80	3.7	4.7	0.9
冬	フランス風田舎汁	105	118	4.1	6.4	1.5
	ゆず釜	158	42	3.2	0.0	0.8
	長芋と長ネギのチーズ焼き	180	197	6.7	9.3	2.5
	山芋と長ネギのふわふわ焼き	190	295	10.6	8.9	1.5
春	春キャベツと鶏団子のみそ汁	90	202	20.4	10.2	1.9
	新ジャガイモの卵サラダ	120	289	11.2	18.0	1.0
	アスパラの豆乳グラタン	75	133	9.6	8.4	0.9
	アスパラとささ身のごま和え	75	138	13.5	5.4	1.2
	たこと春野菜の酢味噌和え	70	75	8.1	1.2	1.7

表 4 レシピ集の配布数と配布先

レシピの種別	配布数 (部)	配布先
野菜レシピ集 (H24)	151	エキチカ きらめき出前 松山地区健康を守る会 唐子地区健康を守る会 大岡地区健康を守る会 野本地区健康を守る会 高坂地区健康を守る会
夏野菜レシピ集 (H25)	191	エキチカ 保健センター窓口 親子ふれあいクッキング 母子愛育会 健康を守り隊
秋野菜レシピ集 (H25)	170	エキチカ 保健センター窓口 子育て広場

冬野菜レシピ集 (H25)	160	エキチカ 保健センター窓口 健康を守り隊
春野菜レシピ集 (H25)	100	エキチカ 保健センター窓口 がん予防教室
夏野菜レシピ集 (H26)	300	エキチカ 保健センター窓口 地区組織の集まり
秋野菜レシピ集 (H26)	500	エキチカ 保健センター窓口 地区組織の集まり
冬野菜レシピ集 (H26)	500	エキチカ 保健センター窓口 地区組織の集まり
春野菜レシピ集 (H26)	600	エキチカ 保健センター窓口 地区組織の集まり

になってからの配布になった。そのため、平成 25 年 7 月には新たなレシピ集の発行・配布となり、配布数が平成 25 年度・平成 26 年度より少なくなってしまった。しかし、東松山市のホームページ⁴⁾の「ひがしまつやま健康プラン 21」の中の「野菜のおいしさキャンペーン」からレシピ集をダウンロードできるため、実際の配布数は把握できない。

平成 25 年度以降はエキチカの他に保健センター窓口にもレシピ集を置き、自由に持っていける配置場所を増やした。また、保健センターが行う健康教室などの集会でも配布し、市民の野菜のおいしさと摂取量増加のための啓蒙に努めた。

Ⅳ まとめ・考察

レシピの食材は一人暮らしの人や少量作る人にもわかりやすく、実践しやすいことを意識し、1 人分量での表記とした。そのため、人数分量を把握しやすく、世帯構成数に関係なく使用できると保健センターの保健師から評価された。また、摂取量の栄養表示は、エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量に加え、野菜の摂取量を明記した。野菜摂取量の明記により、厚生労働省で推奨している野菜を 1 日 350g 摂取することに近づけるように意識づけに

繋がり、さらに野菜摂取量を考えて選択できたようであった。また、1 品当たりの野菜使用量 70g 以上の料理を考えることで、食事バランスガイドの 1SV の 70g⁵⁾を確保でき、1 日 5SV、野菜摂取量 350g を実現しやすく工夫した。

作成したレシピ集の料理を試作した保健師の感想では、「『揚げる』『巻く』『煮る』という調理方法は難しい」「1 人分量が多い」というものもあったが、概ね好評のようであった。「調理方法や食材の種類が多いと一般に実践してもらえにくい」との指摘があり、教員が「気軽にできる」と考える調理の認識に相違があった。

配布数や配布場所に関しては保健センター側で対応して頂き、且つ、東松山市ホームページからもダウンロードできるので、実際に配布場所に行けなくても参考に見てもらえ、野菜を多く使った料理として活用してもらえたと考える。

野菜レシピの配布後、市民の料理に対する感想や野菜摂取量の実態調査などが行われなかったため、市民の野菜摂取量増加にどの程度貢献できたのか分からないが、これから策定される「ひがしまつやま健康プラン第二次」の結果に反映されればと考える。

謝辞

野菜レシピ集に関わった教員、東松山保健センターの方々に深く感謝いたします。

【参考文献】

- 1) 健康日本 21
<http://www.kenkounippon21.gr.jp/>
- 2) 『東松山健康増進計画 第2次ひがしまつやま健康プラン 21 平成 26 年度～平成 35 年度 健康に向かって歩こう東松山』
東松山市 健康推進部 健康推進課 平成 26 年 3 月
- 3) 健康日本 21 第二次
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf
- 4) 東松山市ホームページ
<http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/>
- 5) 武見ゆかり・吉池信男（2006）『「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食事実践マニュアル』 第一出版社