



食育の秋！ 美味しく食べて、からだも健康に！



宇都宮市食育応援キャラクター
「忍者食丸くん」

第7号のトピック

➤ 健康に“食べる”ためのルール	2ページ
➤ 上手に“飲む”ためのルール	3ページ
➤ BSE検査は4歳を超える牛が対象になりました	3ページ
➤ かわいいペットには名札をつけましょう！	4ページ

◎ 毎日の食事は、体をつくる基礎です。食べ過ぎや飲み過ぎなど乱れた食生活が続くと、次第に肥満や糖尿病などの生活習慣病を招く恐れがあります。

◎ 今回は、“食と健康”をテーマに、ホットな情報をお届けします。

かんたん♪
ヘルシー♪
ご当地メニュー♪

餃子めし

作ってみませんか？



1人分の栄養価
エネルギー: 314kcal
塩分: 0.9g

餃子めしの特徴は？

■ 減塩♪

➤ 椎茸などの“だし”を効かせて、美味しく減塩。

■ 食物繊維を摂取♪

➤ かんぴょうや椎茸を入れることで、食物繊維がとれます。

■ 調理が簡単♪

➤ 包丁不要！調理ハサミで作れます。

➤ 乾物は、水に戻す必要はありません。

“餃子めし”は地元名産の“にら”と“かんぴょう”を使って、宇都宮市と宇都宮大学が共同開発した、ご当地ヘルシーメニューです。

レシピは2ページ下側をご覧ください。(右のQRコードからも、レシピのページを閲覧できます)



知っていましたか？ 栃木県の「肥満及び生活習慣」の状況

項目		栃木県	全国平均	栃木県の順位
肥満者の割合(20~69才)	男性	40.5%	31.1%	ワースト 3位
※1 1日の食塩摂取量 (20才以上)	男性	12.5g	11.8g	ワースト 8位
	女性	10.6g	10.1g	ワースト 11位
※2 1日の野菜摂取量 (20才以上)	男性	324g	301g	ベスト 9位
	女性	303g	285g	ベスト 12位

平成18~22年の5年間に国が調査した生活習慣の状況

※1：1日の塩分摂取目標量は、男性9g未満、女性7.5g未満

※2：1日の野菜摂取目標量は、350g以上

本県の生活習慣の状況は、
全国平均と比べると・・・

- ・男性の肥満がかなり多い
- ・男女とも塩分摂取量が高い
- ・男女とも野菜の摂取量は多め

➤食べ過ぎや塩分の取り過ぎに、
注意が必要です！

ヒトの肥満度を表す指数(BMI)

➤体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

やせ BMI⇒18.5未満

ふつう BMI⇒18.5以上 25未満

肥満 BMI⇒25以上

I. 健康に“食べる”ためのルール

肥満や糖尿病などの生活習慣病は、食べ過ぎや運動不足など毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされます。生活習慣病を予防・改善するためにバランスの良い食事を心がけましょう♪

✚ 栄養バランスの良い食事をとるコツ ✚ ~ そろっていますか 3つの器 ~

毎食、3つの器（主食・主菜・副菜）をそろえること、さらに毎日、牛乳・乳製品と果物もとりましょう。

毎食そろえたいもの = 3つの器

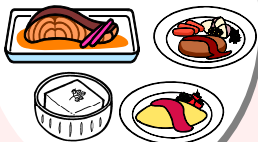
主食

ご飯・パン・
めん など



主菜

魚・肉・卵・大豆
製品を使った料理



副菜
(1~2品)

野菜・きのこ・
海藻類を使った料理



毎日食べたいもの



毎日 200cc
(コップ1杯が目安)

牛乳・乳製品



毎日 200g (りんごなら
1個, キウイフルーツ
なら2個を目安に)

果物



お問い合わせ先：宇都宮市健康増進課 028-626-1126

「餃子めく」レシピ

材料(2人分)：米1合、水225ml、豚挽き肉25g、おろし生姜小さじ 1/2 杯、かんぴょう(乾物)5g、
干し椎茸(乾物、スライス)2g、にら10g、醤油小さじ 1/2 杯、
調味料〔鶏がらスープの素小さじ 1 杯、酒大さじ 1/2 杯、酢大さじ 1/2 杯〕



①米を洗って水につける。
豚挽き肉とおろし
生姜をバラバラに
なるまで炒める。



②調理用ハサミで、干びょう
と干し椎茸を切る。
(干びょう1cm幅、
干し椎茸5mm幅)



③炊飯器に①と②と調味料
をいれ、軽く混ぜて炊く。
にらを5mm幅に切り、
醤油と混ぜておく。



④③が炊き上がったら、
にらを加え全体を
混ぜる。

Ⅱ. 上手に“飲む”ためのルール

適量であればリラックス効果のあるお酒も、長期にわたる多量飲酒など飲み方を間違えると、肝機能障害や循環器疾患などの健康問題を引き起こします。上手なお酒の飲み方のルールとは？

その1. 飲酒は適量が基本です！



ビール：500ml



日本酒：1合弱



焼酎：100ml



ワイン：200ml

注意）アルコールの血中濃度が高くなりやすい**女性・高齢者・少量でも顔が赤くなる人**は、健康への影響が強くなるのでさらに少量に。

その2. 週に2回は休肝日を！

週に2日は肝臓をアルコールから解放してあげましょう。

その3. 食事と一緒にゆっくりと！

空腹時に飲んだり、イッキに飲んだりすると 血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。



おつまみも、枝豆など低カロリーなものを選びましょう♪

その4. 寝酒は極力控えましょう！

寝る前のお酒は、寝つきをよくする一方、眠りは浅くなるため、熟睡感が得られにくくなります。寝酒が習慣になると、「飲まないと眠れない」状況につながったり、不眠を悪化させたりします。

飲み方チェック！

～ あなたの飲み方は大丈夫ですか？ ～

CAGE(ケージ)法



- 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがある
- 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがある
- 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがある
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがある

※ 2つ以上の項目にあてはまる場合は、アルコール依存症になる可能性がありますので、飲み方に気をつけましょう。

お問い合わせ先：宇都宮市保健予防課 028-626-1114

BSE検査は4歳を超える牛が対象になりました

Q. 何が変わったの？

➤これまで、国産牛すべての検査をしていました。平成25年7月1日からは、**48か月齢（4歳）を超える牛だけ**を対象に検査しています。



Q. 48か月齢を超える牛だけの検査で大丈夫なの？

➤これまでの国内外での発生状況や感染実験などから、**BSE検査陽性となる牛のほとんどが48か月齢以上**と推定されるため、検査対象の月齢を48か月齢に引き上げても、安全性は確保できると考えられます。

お問い合わせ先：宇都宮市食肉衛生検査所 028-656-5981

かわいいペットには名札をつけましょう！

～わたしたちは、おうちの住所も電話番号も言えません～

わたしたちは、もしも迷子になってしまったら、おうちに帰れなくなってしまいます。

首輪などに、飼い主さんの連絡先を明示してください。

平成24年度に、保健所で捕獲された犬は、187頭。そのうち、おうちに帰ることができたのは、91頭でした。

装着が義務付けられているもの(犬)

- 犬鑑札 (Dog License)
- 注射済票 (Vaccination Certificate)

装着しておくの良いもの(犬・猫)

- 「名札」 (Name Tag): 飼い主さんの名前と連絡先
- マイクロチップ (Microchip): 「環境省HP」より

- ・鑑札と注射済票が着いていたら、保健所で、飼い主さんの連絡先を調べることができます。
- ・名札が着いていたら、保護してくれた方が、飼い主さんへ連絡することができます。
- ・マイクロチップが装着されていれば、動物病院や保健所にある読み取り装置で、登録番号を読み取ることができます。(マイクロチップは獣医さんに装着してもらったうえ、飼い主さんの名前や住所などの情報を、登録してください。)

犬や猫の引取りについて

動物の愛護と管理に関する法律の一部が改正され、平成25年9月1日に施行されました。やむを得ず、飼うことができなくなった犬・猫の引取りを、保健所で行っていますが、法律の改正により、次のような場合は、犬・猫を引取りできないことがあります。

- ペット販売業者から引取りを求められた場合
- 同じ人から、何度も引取りを求められた場合
- 子犬・子猫の引取りを求められた場合で、親犬・親猫への不妊、去勢手術を行わない場合
- 犬・猫の老齢や病気を理由に引取りを求められた場合
- 引取りを求める犬・猫の飼養が困難であると認められない場合
- 引取りを求める犬・猫の新しい飼い主を見つけるための努力を行っていない場合

お問い合わせ先：宇都宮市生活衛生課 028-626-1108

編集・発行：宇都宮市保健所
☎：028-626-1102