

長年にわたる栄養・食事調査



久山町生活習慣病予防健診は、昭和36年(1961年)から始まり、令和3年(2021年)で60周年を迎えます。

久山町における栄養・食事調査は昭和40年(1965年)から始まり、昭和60年(1985年)より中村学園大学が加わり、町民の皆様のご協力のもと、健康的な食事について調査・研究を行ってきました。



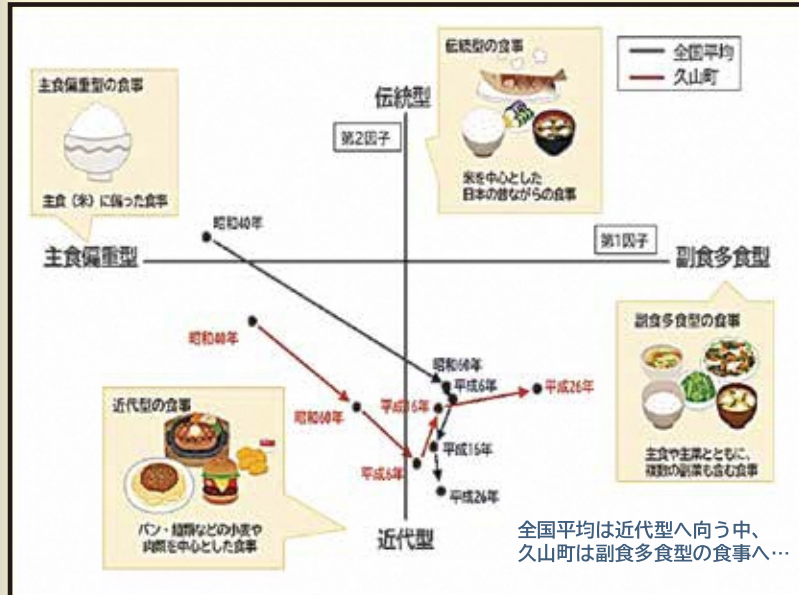
久山町研究では、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、野菜や果物、海藻類などの多種の食品を組み合わせた多様性のある食事を毎日摂ることが生活習慣病や認知症予防に繋がるということが分かっています。

今後も、町民一人ひとりが野菜等の多種の食品を組み合わせた食事を意識的に摂取していくことが必要です。そこで、今回は季節ごとの旬の野菜を使った副菜レシピをご紹介します。

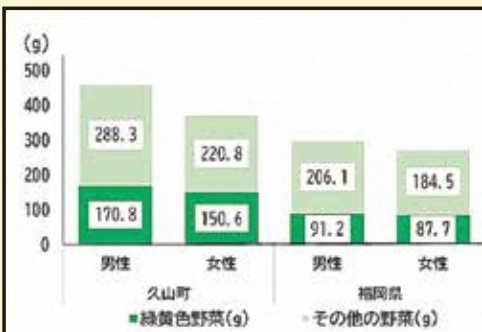
最新情報！栄養・食事調査から分かったこと

久山町民は野菜などの副菜をバランスよく食べていた！

中村学園大学は栄養・食事調査を行う中で、久山町民の食品群別の摂取量の推移を調査いたしました。調査の結果から、久山町の食スタイルは全国平均に比べ、野菜を中心とした複数の副菜(おかず)を摂る健康的な食スタイルであると分かりました(図1)。これは、平成26年の食事調査結果の野菜の摂取量が福岡県に比べ多いことから、久山町民は野菜をよく食べていることが分かります(図2)。



左図は、全国と久山町で比較したものです。全国平均の食事パターンの推移では、肉や小麦を中心とした近代型の食スタイルへ向かう中、久山町は、副食多食型という複数のおかずを摂る食スタイルであるということが分かりました。



資料: 久山町における栄養素等摂取量、食品群別摂取量の推移
友納美恵子、他(中村学園研究紀要、2007)
内田和宏、他(第62回日本栄養改善学会学術総会)

資料: 第5回栄養調査(平成26年度・久山町)
資料: 県民健康づくり調査(平成28年度・福岡県)

目次

春レシピ

- ・そらまめとさつまいものマヨネーズ和え
- ・たけのこコロケ
- ・キャバツの重ね蒸し
- ・スナップエンドウのクリームチーズ和え

夏レシピ

- ・焼き野菜のマリネサラダ
- ・やまいもとたたきオクラの梅肉和え
- ・えびとヤングコーンの炒め物
- ・きゅうりとトマトの卵とじ

秋レシピ

- ・きのこのしぐれ煮
- ・根菜類の酢豚風炒め
- ・養老蒸し
- ・さつまいもの粉ふきいも

冬レシピ

- ・かぶと鶏肉の煮物
- ・春菊と豚肉のサラダ
- ・かぼちゃのヨーグルトサラダ
- ・れんこんのチーズきんぴら