

毎月19日は「家族いっしょに食べようデー」

このコーナーでは、昨年の7月15日号から「食生活指針」の10項目について解説してきました。今回は最後の項目を紹介します。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく

◎賞味期限が過ぎて使われなかった食品・食材、料理の作り過ぎによる食べ残しなど、本来食べられる食品や食材が「もったいない」ことに「生ゴミ」となり捨てられています。また一方では、「もったいない」と残さず食べることで、肥満につながることも考えられます。買い物は計画的にするとともに、期限表示を守り上手に保存し、食品や食材を適量で無駄なく使い切るようにしましょう。

◎まず、自分でできることを実践

- ・ 買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心掛けましょう。
- ・ 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・ 定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。



<期限表示のポイント>

| 賞味期限 (品質保持期限) | 消費期限 |
|--|--|
| 定められた方法により保存した場合、食品の全ての品質が十分保たれていると認められる期限を示す年月日です。ただし、製造日から品質保持期限までの期間が3か月を超えるものについては、「年月」で表示してもよい。 | 定められた方法により保存した場合において、腐敗・変質その他の食品の劣化に伴い安全性を欠く恐れがないと認められる期限を示す年月日です。 |
| 期限にゆとりをもち、品質の劣化が比較的ゆるやかなものにつけられている表示です。 | 製造又は加工日を含め概ね5日以内で品質が急速に劣化するので、期限が過ぎたら飲食を避けましょう。 |
| [例] 牛乳・乳製品、ハム、ソーセージ、冷凍食品、即席麺類、清涼飲料水等 | [例] 弁当、サンドイッチ、惣菜、調理パン、生菓子類、食肉、生麺等 |

参考：加工食品保存のめやす 商品科学研究所

家族で19日の食卓を囲んでみませんか

昨年6月から毎月19日(食育の日)を「家族いっしょに食べようデー」としたことから、広報の毎月15号の表紙の左上にイメージイラストが掲載されています。みなさまはお気づきでしたか?

「健康・スポーツ・文化振興」の年事業の「食育講演会—日本の食文化と食育—」参加者180名に対し、アンケートを行った結果は次のとおりでした。

- 食育の日の周知度は、参加者の52.4%の市民が知っていましたが年齢が高くなるに従い知らない市民が多くなっていました。
- 家族そろって食事を食べる機会は夕食84.4%、朝食49%、昼食25.2%でした。家族そろっての食事の機会が無い方も10.9%ありました。
- 家族そろって食べているのは夕食が最も多く、一週間のうち土日の夕食が80%台、その他の曜日は60%台となっていました。

家族そろって食べることは意識しないと難しい時代になっていることがわかります。おいしい食べ物は市販でもたくさんありますがあなたの家の味は継承されていますか。お母さんがつくるお祝いや記念日の食卓、地域の伝統行事の食物、おばあちゃんの味、お父さんの味等人との思い出につながる話題で毎月の19日の食卓を囲んでみませんか。

【質問：食育の日を知っていますか】

| 年代 | 知っている | 知らない | 回答無 |
|--------|-------|-------|------|
| 20～39歳 | 70.0% | 30.0% | |
| 40～64歳 | 57.0% | 43.0% | |
| 65歳以上 | 43.1% | 55.2% | 0.7% |

ただいま、「地場産食材を使った我が家の自慢料理コンテスト受賞作品」の献立カードを保健相談センター及び市役所農政課で配布しています。ぜひ、ご家庭の食卓で味わってください。

■献血にご協力お願いします■

今後の予定：4月10日(日)・5月8日(日) 海老名中央公園 10時～16時

■献血ありがとう

1月分：海老名中央公園 517人
2月分：海老名中央公園 404人
海老名市役所 68人
(株)リコーテクノロジーセンター 138人

■休日・夜間の急患診療

内科・歯科：医療センターへ(さつき町41番地)
小児科：座間・綾瀬・海老名小児救急医療センターへ(座間市緑ヶ丘1-1-3・座間市休日急患センター内)

| 施設名 | 海老名市急患診療所 (医療センター内) ☎ 231-1912 | 休日歯科診療室 (医療センター内) ☎ 231-1939 | 座間・綾瀬・海老名 小児救急医療センター (座間市休日急患センター内) ☎ 255-9933 |
|------|--|------------------------------------|---|
| 診療科目 | 内科(小児科) | 歯科 | 小児科(外科系を除く) |
| 受付 | 日間 日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3) 9時～11時30分、14時～16時30分 | | 日曜・祝日・年末年始 9時～11時45分、 14時～16時45分 |
| | 夜間 月曜～土曜日 19時～21時30分 日曜・祝日・年末年始 18時～20時30分 | | 月曜～金曜日 19時～21時45分 土曜・日曜・祝日・年末年始 18時～21時45分 |

☆保険証・診察料を持参してください
☆海老名市急患診療所の診療について、小児科医は常駐していませんが、小児科を希望される場合には当日の診療の可否を事前に電話(☎231-1912)にて確認してから来館ください。
☆耳鼻咽喉科・眼科(診療は休日昼間のみ)の当番医問合せ(☎231-0355)
☆上記時間外・大げな・重症の場合
内・外科：テレホンサービス(☎232-0119)または市役所(☎231-2111)へ
小児科：座間・綾瀬・海老名小児救急情報センター(☎255-9933)またはテレホンサービス(☎231-4402)へ当番医院などを紹介します
☆必要に応じて救急車を依頼しましょう

※急患診療についての質問・問い合わせは保健相談センター(☎235-7880)へ。

かかりつけ医を持ちましょう

海老名市医師会は、平成18年度肥満・糖尿病・高血圧症・高脂血症・脳血管障害・心筋梗塞など生活習慣病に関連する市民健康講座を開催しました。今後も腰痛症・骨粗鬆症・認知症・飲酒・タバコなど身近な疾患の講座を企画していきます。

最近、医師の偏在に伴う地域医療の崩壊が報道され、日本各地で混乱が起きています。医療連携体制の構築は地域の大切な社会資本で、市民とともに作り上げたいと考えています。医療・介護施設の情報「えびなかかりつけ医ハンドブック」は増刷し配布を続けます。また医療機関の検索が携帯電話からできるホームページも4月ごろに開設します。アドレス <http://www.ebinaishikai.jp>

市民健康講座のお知らせ(第5回)

1 骨と関節の話(特に腰について)
葉梨整形外科院長 葉梨之紀先生

2 膝関節と老化

海老名総合病院人工関節・リウマチセンター部長 森 雄二郎先生
日時 平成19年4月14日(日)14時～16時

会場 海老名市医療センター

定員 60名(申込制) 参加費 無料

申・問 海老名市医師会事務局 平日8時30分～17時
☎234-3241

糖尿病食生活指導者の育成講座受講者募集

意欲・関心のある方、地域で活動したい方を育成します。

応募資格 : 管理栄養士(経験不問)

開講期間 : 平成19年5月～平成20年3月

初回5月17日(日)13時30分～16時30分

内 容 : 研修5回程度(講義と実習)

糖尿病の病態等基礎知識・食生活指導方法等

費 用 : 実習は実費負担あり

募集人数 : 20名(先着順)

申込受付 : 4月2日(日)～ 主 催 : 厚木保健福祉事務所

申・問 同 保健福祉課 管理栄養士 ☎224-1111 内線3220