



生活習慣病予防などを動画でPR!

～料理研究家の土井善晴さんが健康レシピを紹介～

| | | | |
|--|-----------------------------|-----|---|
| とき | 6月3日(月)から公開 (平成26年3月末まで) | ところ | 区ホームページおよび、 YouTube「練馬区公式チャンネル」内 |
| <p>区が実施する各種の健康診査やがん検診の受診率向上、生活習慣病やメタボ(※)予防を呼びかけることを目的としたPR動画を、3日から配信する。</p> <p>今回は食生活改善をテーマに制作。料理研究家の土井善晴さんが、「肉は下ゆでして脂分を抜いてから調理する」など手軽にカロリーを抑えるコツをはじめ、家庭で簡単に作れるおいしい健康的な和食レシピを紹介する(収録時間約8分30秒)。</p> <p>土井さんは「日本の家庭料理の基本である一汁二菜は、バランスのよい食事。練馬区民のみなさんが健康的な食生活について考えるきっかけに役立ててもらいたい。」とコメントしている。</p> <p>7月には、ものまねタレントのビューティーこくぶさんが出演する動画も公開する予定。</p> <p>※「メタボ」とは、内臓脂肪の蓄積に加え、高血糖、脂質異常、高血圧など動脈硬化のリスクが重なった状態のこと。</p> | | |  <p>土井善晴さん</p>  <p>製作した動画の様子</p> |

【受診率アップを目指して動画広報を制作】

生活習慣病やがんなど、病気の早期発見や治療のためには、健(検)診の受診が重要。しかし、国保加入者の特定健康診査で42.0%、大腸がん検診で19.1%(いずれも平成23年度)と、受診率は高いとは言えない状況である。特に、特定健診の対象となる40代の受診率が低い傾向がある。今回の動画は、従来の区報やチラシなどによる周知に加え、関心の低い世代や主婦層をターゲットに、分かりやすい内容でアピールすることを目的として制作した。動画の制作は、平成23年に始まり今回で4作目。

【健康的な食生活の基本 ～一汁二菜～】

高脂肪の食事や主菜に偏るなど栄養バランスが良くない食事が続くと、生活習慣病やメタボの原因につながる。その予防には食生活の改善が効果的である。区は、動画を通じ、日本型の食事の基本ともなっている、ご飯を中心とした「一汁二菜」の食事が、栄養バランスにも優れ、健康的であることを伝え、区民自身の食生活を見直すきっかけになることを期待している。



※今回紹介する献立
豚バラ照り煮・きゅうりとわかめの酢
の物・じゃがいもと玉ねぎの味噌汁

【動画配信URL】

区ホームページ「ねりま動画」<http://www.city.nerima.tokyo.jp/annai/nerimadoga/>

YouTube「練馬区公式YouTubeチャンネル」<http://www.youtube.com/user/nerimach>