

知ってる？「オリーブ」のこと

みなさん、こんにちは。東金市マスコットキャラクター「とっちー」だよ。
今日は、食育にあわせて「オリーブ」のことを紹介するよ。
はじめにとっちークイズにチャレンジ！ わかるかな？



Q1. 「オリーブの木」はどっち？ こたえ

①

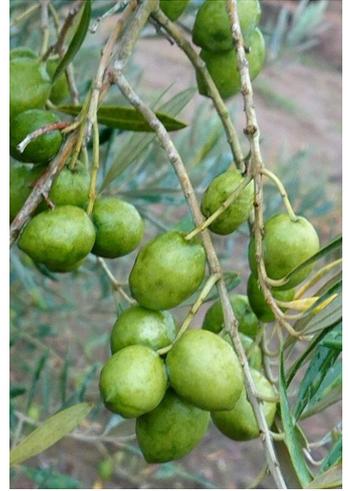
②



Q2. 「オリーブの実」はどっち？ こたえ

①

②



Q3. オリーブの生産量が
多い国々はどっち？ こたえ

①

②



スペイン



タイ



イタリア



フィリピン



ギリシャ



マレーシア



とっちークイズできたかな？
東金市内でも
オリーブを育ててるよ！

クイズのヒントと答え

Q1. オリーブの木は、生長すると10メートル以上の高さになるよ。千年以上生きてる樹木もあるんだよ。

②は市の木、まきの木(ラカンマキ)だね。 こたえ①

Q2. オリーブの実は、5月に受粉した後、6月ごろから見られるよ。秋には色づいて、11月ごろに収穫するよ。①は、東金産のぶどう(巨峰)だね。甘くておいしいよ！ こたえ②

Q3. オリーブは、地中海沿岸地域の国々でたくさん栽培されてるよ。温暖な気候で、夏に雨が少なくて特徴だね。②は、東南アジアの国々だよ。一年中暑くて、雨が多い熱帯地域だよ。 こたえ①

かぞくみな
ご家族の皆さまも
ごらんください！

オリーブオイルと地中海型食習慣

オリーブオイルとは？

オリーブの実をしぼると、黄緑色の油が浮いてくる。
これがオリーブオイルの正体！このしぼりたてのオイルが、
エキストラバージン・オリーブオイル。酸化されにくい
オレイン酸と、抗酸化作用をもつポリフェノールが多く
含まれ保存に最適。悪玉コレステロールを下げる効果
があり、地中海地域の人には、心臓病の人が少ない。
毎日使う食用油、**オリーブオイル**にしませんか！

比べてみよう！ 食用油の特徴

	オリーブオイル	サラダ油
原料	果実	種子
風味	辛み・苦み・甘み	癖がない
成分	オレイン酸約70% ポリフェノール含有	リノール酸が多い
共通	植物性、調理に使う、サラダにかける 1グラム当たりの摂取カロリー約9 kcal	

⚠ オリーブオイルも同じ脂質、摂りすぎには注意しましょう！

地中海型食習慣とは？

2013年ユネスコ無形文化遺産に登録された地中海地域の伝統的食習慣。肉類少なめ、野菜・豆類・果物多めと和食に似た食事バランス。食用油にはオリーブオイルを使用。地中海型食習慣を約5年間継続すると、**心疾患**や**糖尿病**の**発症**が**抑制**されるなど、様々な健康効果をもたらすことが立証されている。
N Engl J Med. 378, e34 (2018), Diabetes Care 34, 14 (2011)

地中海型食習慣の特徴

- 肉類少なめ 赤肉・加工肉より魚貝に鶏肉
- スイーツひかえめ ・ヨーグルトにチーズ
- 食物繊維に豆類、毎日摂取
- 野菜多めに果物多め
- オリーブオイルにナッツ類
- 低GI*食・全粒粉・パスタ
- *GI (グリセミックインデックス) とは、食後血糖値の上昇の指標
- 水分補給
- 運動習慣
- 忘れずに！

東金市民の健康課題

心疾患による死亡率 2019年死因別死亡率、千葉県比 **1.3** 倍！
糖尿病の医療費 2019年1人当たり国保医療費、千葉県比 **1.1** 倍！

地中海食といつもの食事、いいとこどりしてすこやかに！

地中海食アレンジレシピ ～本日の一品～

★タコとエノキの地中海炒め

●材料(2人前)

タコ 100 g
エノキ 1 株
オリーブオイル 大さじ1
ニンニクチューブ 2 センチ
塩・コショウ・醤油 少々
鷹の爪・輪切り 適量

●作り方(約10分)

1. タコをぶつ切りにする ・菌床を落とした エノキを2センチ幅でカットし、かたい部分を適当な大きさに手で割く
2. フライパンを温め、オリーブオイルを入れる (中火)
3. エノキを炒め焼き色がついたら、タコを加えて炒める
4. ニンニクをなじませ、塩・コショウ・醤油で味をととのえる
5. お皿に盛りつけ、鷹の爪のをせたら出来上がり！



知ってる？健康マイレージ！

けんこう とうがね健康マイレージは、20歳以上の市民の方が申請対象です！



とうがね健康マイレージ

令和4年度

①裏面スタンプシートにスタンプを集める

- 健診や健康事業への参加
- 食生活や運動などの生活習慣の改善
- 運動教室への参加



②応募する

スタンプ5個で応募できます。
今年では1人2口まで応募可能です！
(当選確率アップ！)

(提出先)
市役所1階 国保年金課窓口

③当たる！

QUOカード
(5,000円分！)

抽選で60名にプレゼント！

- 参加賞(健康グッズやトレーニング施設利用お試し券)は、応募時にアンケートに答えた方に各ポイント項目につき1つ(最大2つ)もれなくプレゼント！
- この他にも、協賛企業からの景品をプレゼント！詳細は、市のホームページで確認してね！



けんこう とうがね健康マイレージに関する問合せ
とうがねしこくほねんきんか
東金市国保年金課

毎日コツコツ健康習慣！

<目標例>

- **食生活**：腹八分目、塩分をひかえる、間食を減らす、野菜を多く食べる、食用油はオリーブオイルを使う
- **運動**：早歩き、駅まで歩く、散歩、階段を使う、一日8,000歩、ラジオ体操をする、自転車に乗る
- **その他**：毎日1回体重をはかる、禁煙、早寝早起き、植物を育てる

とうがね健康マイレージスタンプシート

受付(抽選)番号

健診・健康事業 健康診査、がん検診、健康事業等に参加しよう。

市が主催するイベントは、**会場でスタンプを押します！**
※上記以外は、国保年金課に健診結果や領収書等をお持ちいただければスタンプを押します。

●健康診査を受診しよう(ボーナススタンプ4個！)

特定健診	人間ドック	職場健診	その他健康診査				
------	-------	------	---------	--	--	--	--

●がん検診を受診しよう(1部位につき1スタンプ、上限3個)

胸部検診	胃がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診	その他()			
------	-------	--------	-------	---------	--------	--	--	--



生活習慣の目標

自分にあった目標を立てよう。自分で日付や月を記入しよう！
5日連続達成でスタンプ1個、さらに1か月連続達成でスタンプ+1個！(最大6個！)
※達成したときは、ご自身でスタンプ欄にチェックを入れてください。

目標記入欄	5日連続でスタンプ1個	1か月連続で+スタンプ1個
●食生活:	/ ~ /	月
●運動:	/ ~ /	月
●その他:	/ ~ /	月



- ★健康習慣の目標が達成できたら、日づけを書いて、スタンプ代わりに自分でチェック✓を入れよう！
- ★市の健康事業(特定健診・がん検診・予防接種など)や、東金アリーナのスポーツ教室では、その会場でスタンプがもらえるよ
- ★スタンプがたまったら(5個で1口、1人最大2口)、12月28日までに国保年金課窓口(国保年金課)にスタンプシートを提出してね！



健康マイレージ
スタンプシート



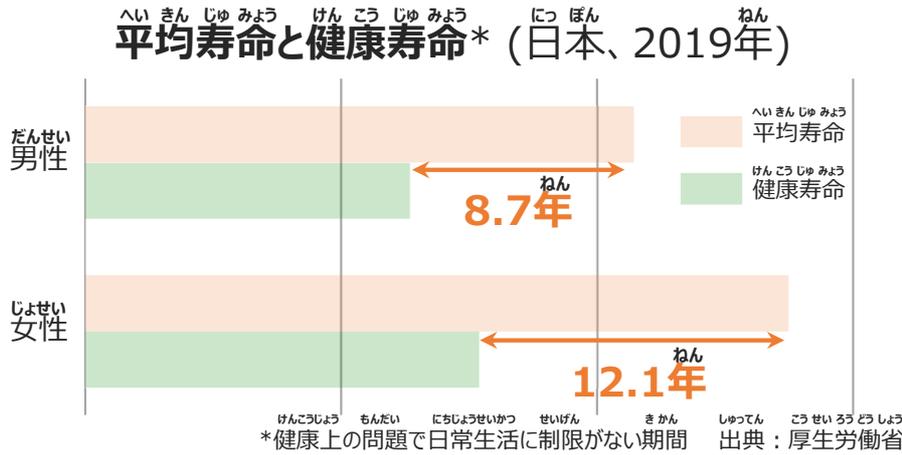
予防接種・検診
令和4年日程表



東金アリーナ・
Webサイト



「健康寿命」を短くするものは？



こたえ…

不適切な食事 (塩分過多・過剰飲酒…)、
運動不足、**肥満**、**喫煙**、**高血圧**、**空腹時高血糖**…

Lancet 380, 2224-2260 (2012)

おすすめの健康習慣は？

適切な食事 (バランスのよい食生活、地中海型和食習慣…)、
運動習慣、**禁煙**、**社会参加**、**こころの休息**…



オリーブ産地化をすすめています！



オリーブリーフパウダー入り 米粉パスタのクリームソース和え
ゆずとオリーブオイルのドレッシングサラダ、オリーブリーフティ

道の駅みのりの郷東金には、緑花木市場を含めて、
100本以上のオリーブ樹があります。晴れた日には、
オリーブの葉 (オリーブリーフ; Olive Leaf) が
風によられて、シルバーグリーンにかがやきます。
★オリーブオイルをはじめ、加工食品やオリーブ関連
グッズの開発など、さまざまなアイデアをカタチにします。

道の駅 みのりの郷東金
カフェ&レストラン とっचीーノ

