報道関係者各位
プレスリリース

「元気ごはん運動」プレスリリース vol.1

一般財団法人ベターホーム協会
2019 年 3 月 8 日

いつまでも健康で若々しく過ごすための食生活の知恵とレシピを掲載した本
「元気ごはん 栄養素密度が高い食事のすすめ」を発行

全国で料理教室を開催する一般財団法人ベターホーム協会(本部所在地:東京都渋区、理事長：大塚 義幸、以下 ベターホーム)は、2019 年 3 月 1 日に『元気ごはん 栄養素密度が高い食事のすすめ』を発行しました。日本の健康長寿研究の結果に基づいた健康知識をもとに、ベターホームが考えた家庭で実践・継続しやすい食の知恵とレシピを掲載しています。

ベターホームでは超高齢化社会への取り組み「元気ごはん運動」を行っています

日本社会の大きな課題となっている「超高齢化」。ベターホーム協会ではかねてより、全国 17 ヵ所で開催するベターホームのお料理教室の開催や本の出版をとおして、高齢化社会に対する食の取り組みを行って参りました。2019 年からは、その活動を「元気ごはん運動」と名づけ、継続的に取り組んで参ります。本書は「元気ごはん運動」の一環として発行いたしました。（「元気ごはん運動」については P3 に掲載）

「栄養素密度が高い食事」とは

本書の健康長寿知識は、東京都健康長寿医療センター研究所の新開省二先生※1 が監修しています。栄養をバランスよくとっている人が元気で長生きであるという疫学研究の結果から、東京都健康長寿医療センター研究所では、いろいろな食品を食べてさまざまな栄養をバランスよくとるということが大切だとし、その実践のため、肉、魚介類、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、海藻、緑黄色野菜（野菜）、くだもの、いも、油脂類の「10 の食品群」からまんべんなく食べることを提案しています。本書でもこの提案に基づき、「10 食品群」から、毎日 10 種の食品を食べるということをすすめています。多様な食品を食べることにより、栄養素の種類や量が充実することから、これを「栄養素密度が高い食事」※ 2 としています。

「栄養素密度が高い食事」を実践するための知恵とレシピを掲載

毎日 10 種の食品を食べるためには、いろいろな食材を用意し、料理する必要があります。ベターホームでは、少人数の家庭でも食材をムダにせず使い切れ、料理の負担が大きくならないように、食材の買物や保存、調理方法を考えました。また「10 の食品群」の食品を使用した手軽でおいしいレシピ 97 品を掲載。季節の献立例も紹介しています。掲載しているレシピはベターホームのお料理教室の先生が開発しました。

※1 新開省二(しんかい しょうじ) プロフィール
東京都健康長寿医療センター研究所 社会科学系副所長、医学博士。専門は老年学、公衆衛生学。日本老年医学会、日本衛生学会の評議員や厚生労働省「健康日本 21(第二次)策定専門委員会」委員などを歴任。

※ 2「栄養素密度」とは、一般的に、熱量あたりに含まれる栄養素の量をさす。本書では、「栄養素の種類や量が充実している」という意味合いで使用している。

【本書の特徴】

■健康長寿のための食の知識を掲載

「栄養素密度が高い食事」とは、「10 の食品群」（肉、魚介類、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、海藻、緑黄色野菜（野菜）、くだもの、いも、油脂類）それぞれから毎日 10 の食品をとる食事のこと。いろいろな栄養素をとる食生活がなぜいいのか、疫学研究の結果を基にわかりやすく説明しています。健康長寿知識は、厚労省「健康日本 21(第二次)策定専門委員会」委員などを歴任する東京都健康長寿医療センターの新開省二先生が監修。

■「栄養素密度が高い食事」を実践するための、知恵とコツ、レシピを掲載

毎日 10 種の食品を食べるためには、いろいろな食材を用意し、料理する必要があります。食材をムダにせず使い切れ、料理の負担が大きくならないようにするには工夫が必要です。そこで、食材の買物や保存のコツ、調理方法を考え、掲載しています。特に、肉そぼろのようにアレンジのきく作りおきおかずや下ごしらえをすませて保存してある食材を「待ち受け食材」、翌日も使い回すために少し多めに作っておくおかずを「とりおきおかず」と呼び、これらの保存と作りおきの知恵をうまく活用するよう提案しています。

また「10 の食品群」それぞれに、栄養の特徴やとり方のコツ、手軽でおいしいレシピ計 97 品を掲載。コンビニ・スーパーの惣菜の活用方法も紹介しています。また、1 日で 10 の食品がとれる季節の献立例も掲載しています。

掲載レシピ（一部）

肉 ピリ辛肉そぼろ、煮豚、こっくり手羽だいこん、牛肉の野菜巻き、ごろごろミートソース 、とりつくね　他

魚介 さけフレーク、さばみそ缶の炒めもの、かつおのアヒージョ風、いわしのピザ風、蒲焼き缶のうざく　他

野菜 とりどり野菜の揚げびたし、かぼちゃのハニーレモン、カレー風味のラタトゥイユ、酢たまねぎ　他

【本書の概要】

●タイトル　「元気ごはん 栄養素密度が高い食事のすすめ」
●編集・発行　一般財団法人ベターホーム協会
●発行日　2019 年 3 月 1 日
●仕様　B5 判（182×259mm）　112 ページ　オールカラー　ソフトカバー
●販売価格　税別 1,400 円（税込 1,512 円）
●販売　全国の書店、ベターホームのお料理教室及びベターホームのネットショップ

【ベターホームの高齢化社会への取り組み】

1991 年	●ベターホームのお料理教室「60 歳からの男の基本料理の会」開講 定年後の男性が自立した生活を送れるよう支援する目的で講習会を開催。現在は年代の制限をなくして「男性クラス」を開催しているが、受講生は 60 歳以上が中心。
2013 年	●書籍『つるかめ食堂　60 歳からの健康維持レシピ』を発行 中高年のための、低栄養予防をテーマにした料理書。
2014 年	●ベターホームのお料理教室「つるかめ食堂料理教室 ～60 歳からの低栄養予防～」開催 中高年からの健康を食の面からサポートするため公益事業として、低栄養予防をテーマにした 1 日教室を全国 18 ヵ所で開催。
	●書籍『つるかめ食堂 子が親に作りおくごはん』を発行 高齢の親をもつ人のための料理書。
2015 年	●ベターホームのお料理教室「つるかめ食堂料理教室～子が親に作りおくごはん～」を開催 高齢の親を持つ人を食の面からサポートするため、公益事業として 1 日教室を全国 18 ヵ所で開催。
2018 年	●ベターホームのお料理教室「60 歳からの健康寿命をのばす 1 日料理教室～多様食で低栄養を防ごう」を公益事業として全国 17 ヵ所で開催。
	●ベターホームのお料理教室「60 歳からの健康寿命をのばす料理教室」（3 回コース）を全国 12 教室で開催。
2019 年	●超高齢化社会への取り組み「元気ごはん運動」を継続的に行っていくことを発表。
	●書籍『元気ごはん 栄養素密度が高い食事のすすめ』を発行。
	●ベターホームのお料理教室「健康寿命をのばす元気ごはん」（月 1 回・全 6 回の半年コース）5 月に全国 17 ヵ所で開講予定。

■一般財団法人ベターホーム協会について

1963 年創立。以来 55 年にわたり、料理教室や出版を通して食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」では、料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食と暮らしについて総合的に教えています。

【組織概要】

名称　：一般財団法人ベターホーム協会
代表者　：理事長　大塚 義幸
所在地　：〒150-8363　渋谷区渋谷 1-15-12
設立　：1963 年 6 月 4 日
事業内容：「ベターホームのお料理教室」の開催、料理書の出版、調理道具・食品の開発と販売、法人・行政向け事業
URL　：http://www.betterhome.jp

【本件に関するお問合せは】 一般財団法人ベターホーム協会　企画広報部　松田まで
〒150-8363　渋谷区渋谷 1-15-12　Tel： 03-3407-8712（直通）　Fax：03-3407-0479
Mail： keiko_matsuda@betterhome.jp