

# ハートレシシピプロジェクト with 和歌山県



和歌山伝統冷やし「茶がゆ」



和歌山県版 秋のハートレシシピ弁当



さっぱりサラダモーニング

和歌山県立医科大学では、和歌山県、公益財団法人日本心臓財団及びエドワーズライフサイエンス株式会社と共同して、“心臓にやさしい”をテーマに和歌山県の食材をふんだんに活用した「ハートレシピ」を開発しました。

この「ハートレシピ」は、日本心臓財団とエドワーズライフサイエンス株式会社が都道府県とのコラボレーションで実施している循環器疾患を克服するための啓発活動で、昨年の高知県に続き、和歌山県が2回目となりました。

発表会は、30社以上の報道機関が集まる中、11月4日に東京都内で行われました。

日本心臓財団の飴谷恭平常任理事、エドワーズライフサイエンス株式会社の加藤幸輔代表取締役社長のあいさつに引き続き、和歌山県福祉保健部の野尻孝子健康局長から、「和歌山県は全国で5番目に高齢化が進んでおり、高血圧を除いた心疾患の死亡率は全国ワースト3位、虚血性心疾患の死亡率はワースト1位となっています。こうした状況を踏まえ、和歌山県では、すべての県民が健康づくりの運動に参加できる体制を整えることを目標に掲げ『健康わかやま推進プロジェクト』を進めているところです。」と和歌山県での取り組みを紹介したあと、柿、みかん、実えんどう、ししとう、太刀魚、しらすなど和歌山県の特産品を紹介し、「これらの特産品を活かしたおいしくて心臓にやさしいレシピを提供することで、県民の心疾患予防に向けた意識をさらに高め、将来的には健康長寿日本一を目指したい。」とあいさつがありました。





また、今回ハートレシピの監修を手がけた本学の岡村理事長・学長からは、「健康を長く維持するためには、食事への配慮が欠かせないことの一つであり、特に過度な塩分の摂取や偏食、乱れた食生活は高血圧へとつながり、心疾患や脳梗塞など重篤な疾患を引き起こすリスクになりえます。」と食事への配慮の重要性を説き、和歌山県のハートレシピについては、「和歌山県の食材を使って、減塩はもちろん、豊富な野菜が摂取できるように工夫したもので、一般の方が気軽に食生活が改善できることを念頭において作られたものです。多くの人にハートレシピを知っていただき、心臓の健康を一人ひとりが考えるきっかけとなることを期待しています。」とあいさつがありました。

今回の「ハートレシピ」の開発を担当した本学附属病院病態栄養治療部の川村栄養士長からは、「自然をおいしく食べる、身体にやさしい食事が和歌山のハートレシピ」と、開発にかかるコンセプトを説明し、「自然を食べることとは、四季おりの食材の旨みや香り、素朴な味を楽しむことであると考え、四季の食材を意識し、和歌山県の海の幸、山の幸をふんだんに盛り込んだ『旬の味を楽しめる料理』を心がけました。」と述べ、減塩に対しての工夫や和歌山県の伝統食をアレンジした献立、和歌山県を代表する食材を使った献立を紹介しました。

そのほか、和歌山県立医科大学と日本高血圧協会和歌山県支部が行った減塩運動や公立学校共済和歌山県支部ホテルアバローム紀の国との減塩料理の開発の取り組みなども紹介されました。



和歌山県のハートレシピは、本学の岡村理事長・学長の監修のもと、附属病院の病態栄養治療部が中心となって開発したもので、朝昼晩の三食分を四季に応じて2セットずつ、合計24パターンあります。アバローム紀の国の総料理長やフードコーディネーターなど様々な人たちにご協力いただきながら、減塩はもちろんのこと砂糖やみりんの量も少なめにし、素材の魅力を引き出す味付け、手軽に作れる調理方法、食欲が増すような盛りつけなど、旬の食材そのものの旨み、香り、味を楽しむことができるものに仕上がったと自負しています。

このハートレシピが、県民の皆さんが食生活の改善に取り組むきっかけとなり、心疾患の予防、健康寿命の延伸に役立つことができれば幸いです。

なお、和歌山県のハートレシピは公益財団法人日本心臓財団のホームページで紹介されています。  
([http://www.jhf.or.jp/heart\\_recipe/](http://www.jhf.or.jp/heart_recipe/))