

# 栄養だより

～ 9月は「食生活改善普及月間」です～

国では、「健康寿命をのばそう」のスローガンの下、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、9月1日から30日までの1か月間、食生活改善普及月間として以下のような食生活改善を推進しています。

## 〈毎日プラス1皿の野菜〉

日本人が1日に必要な野菜の摂取量は350gとされています。これは日本人の平均摂取量(280g)にもう1皿(70g)加えると達成できます。毎日の食事にプラス1皿野菜料理を取り入れてみましょう。



## 〈おいしく減塩1日マイナス2g〉

日本人の目標とする塩分摂取量は、男性7.5g、女性6.5gとされています。だし・柑橘類・香辛料等を使ったり、栄養表示を見て、おいしく、かしく減塩し、マイナス2gに取り組んでみましょう。



## 〈毎日のくらしにwithミルク〉

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品を摂っていない現状があります。牛乳・乳製品は、カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれています。毎日のくらしに牛乳・乳製品を取り入れてみましょう。



## \* 今月の お料理レシピ \*

### 『キャベツのミルク豚汁』

～キャベツの甘みと味噌、牛乳の相性が◎、ぜひ一度作ってみてください～

#### 〈材料〉 (2人分)

豚バラ肉	60g	こんにゃく	20g
キャベツ	100g	サラダ油	小さじ1
じゃがいも	20g	だし汁	250cc
人参	20g	牛乳	100cc
玉ねぎ	20個	味噌	大さじ1
しいたけ	小1個	小ねぎ (あれば)	適量

#### 〈作り方〉

1. 豚肉、野菜類、こんにゃくは食べやすい大きさに切ります。
2. 鍋にサラダ油を熱し、キャベツ以外の具材を炒めます。
3. 全体がしんなりしてきたら、だし汁を加え、人参とじゃがいもが柔らかくなるまで煮ます。
4. 柔らかくなったら、牛乳とキャベツを加え、沸騰しないように弱火であたためます。
5. キャベツに火が通ったら、味噌を溶き入れます。
6. 器に盛り、小ねぎを振って完成です。



#### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー：248kcal  
食塩相当量：1.3g

#### ポイント!

牛乳を加えることにより、野菜の甘味を引き出し、塩分控えめでもおいしい豚汁になります。野菜と豚肉、牛乳を一緒にとれるレシピです。

