

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」のスローガンのもと、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、9月1日～30日の1か月間を食生活改善普及月間として、次のような食生活改善を推進しています。

○主食・主菜・副菜を組み合わせましょう！

主食・主菜・副菜をそろえて食べることで、栄養バランスのよい食事につながります。

○野菜を毎日1皿プラスしましょう！

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(約280g)にもう1皿(約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。

○1日マイナス2gを目指し、おいしく減塩しましょう！

日本人の目標とする塩分摂取量は、男性7.5g、女性6.5gといわれています。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、かしく減塩したりして、マイナス2gに取り組んでみましょう。

○毎日果物を食べましょう！

国では、1日200gの果物の摂取を推奨しています。生活習慣病の予防や免疫力向上が期待できることから、食後や間食時に果物を取り入れてみましょう。ただし、取り過ぎには注意しましょう。(200gの目安：みかん2個、柿1個、梨1/2個)

今月のお料理レシピ

『ほうれん草となめこのおろし和え』

＜1人分栄養価＞

エネルギー：30kcal、食塩相当量：1.2g

＜材料＞（2人分）

ほうれん草	100g
なめこ	1袋(80g)
大根	150g
ポン酢	大さじ2
かつお節	適量

＜作り方＞

- ① 大根をすりおろし、ザルにあげ、軽く水気を切っておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を茹でる。水気を切り、3cm幅に切る。
- ③ なめこをさっと洗い、1分ほど茹でて、ザルにあげて水気を切る。
- ④ ボウルに①、②、③を入れ、ポン酢を加えて混ぜ合わせ、かつお節をかける。



冷凍ほうれん草を使うとよりお手軽にできます。

また、しょうゆやめんつゆの代わりにポン酢を使うことで、塩分控えめになります。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。