

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、かきこく減塩したりして、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

『たこと野菜のさっぱりマリネ』

＜1人分栄養価＞

エネルギー：111kcal、食塩相当量：1.1g

＜材料＞（2人分）

ゆでたこ	50g	A	オリーブ油	大さじ1
ミニトマト	5個		酢	小さじ1
きゅうり	1本(約100g)		砂糖	小さじ1
玉ねぎ	50g		塩	小さじ1/3
			こしょう	少々
			レモン汁	小さじ1



＜作り方＞

- ① ゆでたこは、食べやすい大きさに切る。
- ② ミニトマトは半分に切る。きゅうりは太めの輪切りにする。玉ねぎは、薄くスライスし、水にさらしておく。
- ③ ポリ袋にAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③にゆでたこ、ミニトマト、きゅうり、水気を切った玉ねぎを入れて混ぜ、冷蔵庫でよく冷やす。

～たこの旨みとレモンの酸味がよく合います◎ よく冷やして食べるのがおすすめです～

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。