

# 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次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といわれています。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。

## ○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、栄養表示を見たり、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\*

## 『切り干し大根のミルクだし煮』

～牛乳を使った減塩レシピ～

### 《1人分栄養価》

エネルギー：153kcal

食塩相当量：0.9mg

### 《材料》（2人分）

切り干し大根（乾燥）	30g	
にんじん	1/3本（50g）	
油揚げ	1枚（20g）	
サラダ油	大さじ1/2	
A	牛乳	100ml
	水	100ml
	めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1



### 《作り方》

- 1 切り干し大根は、ぬるま湯で戻して水気を絞り、5cmに切る。  
油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、縦半分になり、短冊切りにする。  
にんじんは、千切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、1を炒める。油が回ったらAを加え、クッキングシートで落とし蓋をする。
- 3 煮汁がなくなるまで、弱めの中火で煮含める。

### ポイント！

カルシウムや食物繊維を手軽に取れる1品です。牛乳のコクと甘みで、少量の調味料でもおいしく仕上がります。