

おい 美味しく楽しく、からだも健康に

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」です



食育は生きる上での基本です。健康で豊かな人間性を育むためには、食に関する知識や食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが必要です。

6月の食育月間を機会に、家族そろって3食きちんと食べること、野菜の摂取や減塩に努めバランスの取れた食事を取ることで、よくかんで食べる習慣を身に付けることなど、食生活や生活習慣の改善に向けて取り組んでみましょう。

あなたは大丈夫ですか 市民の食育の問題点※1

- ▽20〜30代で朝食を「毎日食べる」人の割合が少ない。
- ▽肥満の人が増加している。特に40〜60代男性に肥満が多い。若い女性では痩せすぎが多い。
- ▽メタボリックシンドロームの予防・改善に取り組む人が減少している。
- ▽若い人ほど減塩に取り組む人が少ない。
- ▽20〜50代の男性では、1日に必要な野菜を摂取していないと思う人が多い。

野菜を食べている量を 計ってみましょう

野菜は体の調子を整え、肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防に役立ちます。

健康のためには1日約5皿、重さにすると350グラムの野菜を食べることが必要です。

「宮っこ食育応援団」に登録しているスーパーマーケットで、次の通り野菜の計量体験・ヘルシーメニューの試食提供やレシピの配布を行います。

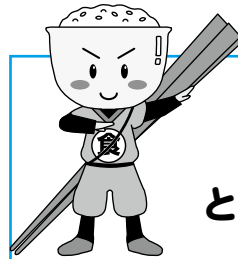
野菜をどれだけ食べたか、塩分を控えるにはどんなことをすれば良いのか分かりやすいので、ぜひ足を運んでみてください。

野菜の計量体験・ヘルシーメニュー試食提供

- 1 フードオアシスオータニ 平松店
▽期日 6月18日(木)
 - 2 たいらや今泉新町店
▽期日 6月25日(木)
 - 3 かましんカルナ大曽店
▽期日 6月26日(金)
- 時間 午後1時30分〜4時

あっ

というまにできる
簡単野菜料理



ほうれん草のなめたけ和え



材料(1人分)

- ▽ほうれん草 50グラム
- ▽カットワカメ 小さじ1
- ▽なめたけ 15グラム

作り方

- 1 ほうれん草はゆでて水に取り、よく絞ってから3センチメートル位の長さに切る。
- 2 カットワカメは5分程度水で戻し、ザルにあげ、軽く絞る。
- 3 1・2となめたけを混ぜ合わせる。

野菜の1日の摂取目標量 350グラムってどのくらい?

野菜100グラムの目安



生野菜なら両手に1杯



ゆで野菜なら片手に1杯

野菜350グラムを料理にすると、約5皿分です。



青菜のおひたし 生野菜サラダ キュウリの酢の物
野菜炒め 煮物

野菜を350グラム取るコツ

- カサを減らす 煮る・蒸す・炒めるなど火を通すと、カサが減ってたくさんの量が食べられます。
- 朝食を食べる 昼と夜の2食で野菜を350グラム取るのは難しいものです。1日3食バランスよく、朝食にも野菜をしっかり取り入れましょう。
- 塩分の取り過ぎに注意 野菜をたくさん食べる時は、調味料の使い過ぎに注意が必要です。酢や香辛料を上手に利用する、旬の野菜で野菜本来の味を楽しむなど、薄味を心掛けましょう。

※1 平成26年度「食育に関する意識調査」の結果から。

◎この特集についてのお問い合わせは、健康増進課☎(626)1126へ。

◎宮ふれあいステーションジャズ ▽日時 6月21日(日)午後2時〜2時30分と午後3時〜3時30分の2回▽会場 JR宇都宮駅2階改札前▽内容 ジャズ音楽家による生演奏会▽出演者 Parverse(パパーズ)。📞うつのみやジャズのまち委員会(市文化課内)☎(632)2763