毎月19日は「食育の日」
☆食育レシピ☆

平成30年8月発行

今月のテーマ

# 「食生活改善普及運動」

9月は「食生活改善普及運動」の実施期間です。日本人の食習慣に合わせて、毎年取り組みを行っています。健康で長生きするためには、栄養バランスの良い食事が大切です。
この機会に普段の食生活を振り返り、正しい食習慣について考えてみませんか?

## ～　食事をおいしく、バランスよく　～

### 栄養バランスのよい食事とは？

主食・主菜・副菜がそろった食事を栄養バランスのよい食事といいます。
それぞれ異なったはたらきがあるため、この3つがそろった食事を心がけましょう。

**野菜・海藻・きのこ**
を使った料理
**（ビタミン、ミネラル、食物繊維）**
⇒からだの調子を整える

**肉・魚・卵・大豆製品**
を使った料理
**（たんぱく質）**
⇒血液・筋肉・骨をつくる

副菜

主菜

主食

汁もの

**ごはん、パン、めん類**など
**（炭水化物）**
⇒力や熱のもととなる
ただし、菓子パンは主食ではありません！

具だくさんにすることで**減塩**につながり、また、たくさんの具材を一緒に煮込むことで**うまみ**が出て少ない食塩でもおいしく召し上がれます！

**牛乳・乳製品**や**果物**を
プラスしましょう！

## 合わせて気を付けたいポイント！

### ★☆毎日プラス1皿の野菜☆★

⇒大人が1日に必要な野菜の量は350g（小皿5皿分）ですが、実際に食べている量は277gで約70g（約1皿分）不足しています。生野菜の他、ゆでる・煮るなど調理法を工夫して毎食食べましょう。　＜健康日本21（第2次）における野菜摂取量の現状と目標より＞

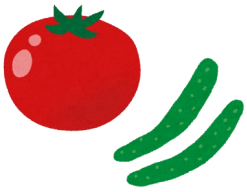
### ☆★おいしく減塩１日マイナス２g★☆

⇒日本人は食塩を多くとりすぎていて、なかでも宮城県民は全国平均よりとりすぎています。食材のうま味・酸味・香りを活かした調理、しょうゆやソースはかけずにつける、めん類の汁は残すなど、ちょっとした工夫でおいしく減塩しましょう。

### ★☆毎日のくらしにwithミルク☆★

⇒20～30歳代の牛乳・乳製品をとっていない人の割合は34.9%、およそ３人に１人がとっていません。牛乳・乳製品には、カルシウムやたんぱく質がバランスよく含まれています。毎日とって、健康で丈夫な体を作りましょう。　＜国民健康・栄養調査より＞

レシピは裏面へ！



# あっさり和風マリネ

《１人当たり》
エネルギー　39kcal
食塩相当量　0.5ｇ

◇材料（2人分）◇

| | |
|---|---|
| きゅうり | 1/2本 |
| パプリカ | 1/4個 |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| ミニトマト | 4個 |
| 大 葉 | 4枚 |
| かつお節 | 小1袋（2.5g） |
| 酢 | 大さじ2 |
| 水 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/6 |
| 砂 糖 | 小さじ1 |

## 作り方

①きゅうり、玉ねぎをスライスする。
　玉ねぎはスライスした後、水にさらし水気を切る。
　パプリカは縦半分に切ってから横にスライスする。
　ミニトマトはへたをとり半分に切る。
　大葉は千切りにする。
②酢、水、塩、砂糖をボウルに入れ混ぜ合わせ、
　その中に①とかつお節を入れて和える。
　30分ほど冷蔵庫で味をなじませる。

**★かつお節のうまみと、酢の酸味、大葉の香りで食塩を減らしてもおいしく召し上がれます！**

**☆お酢の代わりにレモン汁を加えると、柑橘のさわやかな酸味で、よりあっさりとした仕上がりになります。**

# たっぷり野菜のミルクスープ

《１人当たり》
エネルギー　164kcal
食塩相当量　1.5ｇ

◇材料（2人分）◇

| | |
|---|---|
| 牛 乳 | 200ml |
| 水 | 100ml |
| にんじん | 1/2本 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| ズッキーニ | 1/2個 |
| ピーマン | 1個 |
| しめじ | 1/2株 |
| ベーコン | 1枚（20g） |
| 固形コンソメ | 1個（5.3g） |
| こしょう | 少々 |

## 作り方

①にんじんとズッキーニは、5㎜位の厚さの半月切りにする。
　玉ねぎはスライスし、ベーコンと、へたと種をとった
　ピーマンは細切りにする。
　しめじはいしづきを落とし、小房に分ける。
②鍋に牛乳と水を入れ、中火にかけ、ふつふつしてきたら、
　弱火にして①を入れる。
③野菜に火が通ったら、固形コンソメとこしょうを加えて
　混

**★具だくさんにすることで減塩につながります。また野菜から出るうまみで少ない食塩でもおいしく召し上がれます。**
**野菜は加熱するとかさが減って、一度にたっぷり食べられます。**
**☆季節の野菜や、お好みの野菜などでも作ってみてください！**

仙台市食育推進計画の基本目標

**＊食べる力をみんなでアップ！＊**

**～みんなでおいしく楽しく食べよう～**

**仙台市若林区保健福祉センター**