

不足がちになっていませんか？ 野菜を1日350g食べよう！

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。こうした栄養素をたくさん含む野菜を食べることで、脳卒中や心臓病、がんなどにかかるリスクが下がるなど、多くのメリットがあります。

健康な生活を維持するために、1日350g以上の野菜を食べることを推奨しています。日本人(成人)の1日あたりの平均野菜摂取量は男性約290g、女性約270gで、プラス60～80gの摂取が必要といえます(令和元年厚生労働省調査)。

朝倉市は、県内でも有数の農業地帯。1年を通してさまざまな野菜が栽培されています。食育月間をきっかけに野菜摂取量350gに取り組んでみてください。

調理法を工夫して野菜を食べよう！

野菜をゆでる、煮る、炒めるなど加熱すると、かさが減って食べやすくなります。これからの時期は、オクラ・トマト・ナス・ピーマンなどの夏野菜が旬の時期を迎えます。夏に向けた体作りのためにも、夏野菜を使ったレシピで野菜を工夫して食べましょう。



夏野菜をたっぷり使った
おすすめレシピ！
ナスとトマトの
スパゲッティ
暑い季節でも
食べやすい！



材料 (4人分)

- | | |
|---------------|----------------|
| ・スパゲッティ… 280g | 【A】 |
| ・鶏もも肉… 200g | ・トマト角切り缶… 150g |
| ・トマト… 200g | ・ケチャップ… 60g |
| ・タマネギ… 200g | ・ソース… 10g |
| ・ナス… 100g | ・塩… 5g |
| ・ピーマン… 50g | ・コショウ… 少々 |
| ・ニンニク… 1かけ | ・粉チーズ (お好みで) |
| ・オリーブ油… 20g | |

作り方

- ① トマトは湯むきして角切りにし、鶏肉・野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 中火で油、ニンニクを熱し、鶏肉、タマネギを炒め、しんなりしたら、ナス、ピーマンを加えて炒める。
- ③ 火を弱め、【A】の材料を入れて味を調べ、最後に①のトマトを入れて火を止める。
- ④ ③に、ゆでたスパゲッティを入れ、からめたらできあがり。



(ヘルスマイト)
食生活改善推進員と一緒に、楽しく料理しませんか？

「味わおう！朝倉産の新鮮野菜」地産地消料理講習会～夏編～

- 日時…6月29日(水)10時～12時30分
- 場所…ピーポート甘木 保健福祉センター2階 調理実習室
- 定員…10人(先着順) ■参加費…300円
- ※新型コロナウイルス感染症対策のため、例年より定員を減らし三密を避け調理を行います。
- 持ってくるもの…エプロン、三角巾、ハンカチ、マスク
- 申込期限…6月20日(月)
- 問 申 市健康課 (☎ 22-8571)

メニュー

- 【主食】 まるごとコーンご飯
- 【主菜】 アスパラの豚肉巻き 【副菜】 春雨中華サラダ
- 【デザート】 白桃入り2層のパンナコッタ



※写真はイメージ

6月は食育月間・毎月19日は食育の日

「食育ピクトグラム」を知っていますか？

これは、食育に関する取組の中から代表的なものを分かりやすく抽象化したものです。「食育」を多くの人に身近に感じ、実践してもらうために作成されました。何かひとつでも、少しずつ始めてみませんか。

(出典：農林水産省)



※ピクトグラムとは、一般的に「絵文字」「絵単語」などと呼ばれ、何らかの情報や注意を表示するサインのひとつです。

Pick Up



●みんなで食べることが食育に

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」といいます。子どもがいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子どもに伝える良い機会にもなります。一方、家庭での共食が難しい子どもたちには、「子ども食堂」などの共食を提供する取り組みも増えており、食育の場としても期待されます。また、感染症の予防対策として、会食時の会話の際はマスクをつけたり、オンラインを活用したりしましょう。

共食でこんな良いこと

- ①自分が健康だと感じていること ②健康な食生活 ③規則正しい食生活 ④生活リズム
共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しんだりすることも含まれます。

●朝ごはんを、毎日ちゃんとスイッチを入れましょう

朝、時間が無いかから朝食を抜いて家を出ていませんか？朝ごはんを食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリとなりがちです。朝ごはんを食べて、脳と体をしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

～まずは、簡単な食事から～

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。前日の夕食が遅かったり、夜食を食べ過ぎたりすると食欲が湧きません。また、夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食を取る時間が取れません。まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。

【食事例】

- | | | | |
|----------------|--------------------|--------|---|
| Step ① | Step ② | Step ③ | |
| | | | ・ごはん
・納豆
・具たくさん味噌汁
・ほうれん草のおひたし |
| ・ヨーグルト
・りんご | ・おにぎり
・具たくさん味噌汁 | | |

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むことです。毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と食育推進基本計画(農林水産省)で定められています。新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅での料理や食事をするこも増えている今、乳幼児から高齢者までのすべての世代において、栄養バランス、食文化、食品ロスなど、日ごろの食生活を見直してみましよう。

