

不足がちになっていませんか？ 野菜を1日 350g 食べよう！

1日に食べた方が良くとされている野菜の量を知っていますか？ 成人では1日に350gの野菜を摂取することが目標とされています。子どもでは300gです。野菜には、生活習慣病などを予防する、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン類などの栄養素を多く含んでいるため、積極的に取りましょう。

朝倉市は、県内でも有数の農業地帯。一年を通してさまざまな野菜が栽培されています。4ページの「食事バランスガイド」を参考に、1日の野菜の摂取量を見直してみませんか？

調理法を工夫して野菜を食べよう！

「サラダでげんき」という、小学校の教科書に載っていたお話を参考にして作られたサラダです。学校給食でも子どもたちに大人気です。

野菜をたっぷり使った
おすすめレシピ！
元気サラダ
サラダを食べる暑い夏を
元気に乗り切ろう！



材料（4人分）

- ・キャベツ……………100g
- ・キュウリ……………80g
- ・ニンジン……………20g
- ・ホールコーン…………20g
- ・スライスハム…………20g
- ・かつおぶし……………4g
- ・刻み昆布……………2g

【A】

- ・サラダ油……………大さじ 1/2
- ・酢……………小さじ 2
- ・しょうゆ……………小さじ 2
- ・さとう……………小さじ 1

作り方

- ① ハムは千切りにし、コーンは水気をきっておく。
- ② キャベツ、キュウリ、ニンジンを千切りにする。
- ③ ②の野菜をゆでて、しぼる。
- ④ 【A】の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ③の野菜、ハム、コーン、かつおぶし、刻み昆布を④のドレッシングで和える。
- ⑥ 器に盛り付けたらできあがり。



（ヘルスメイト）
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30日(金)10時～12時
- 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…15人(先着順)
- 参加費…300円
- 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16日(金)
- 問 申 市健康課（☎ 22-8571）

■メニュー

- 【主食】ピザトースト
- 【主菜】レタスと卵のコンソメスープ 【副菜】キャロットラペ
- 【デザート】フロズンフルーツシェイク



※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？

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。



※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。（出典：農林水産省）

Pick Up



バランスよく食べよう

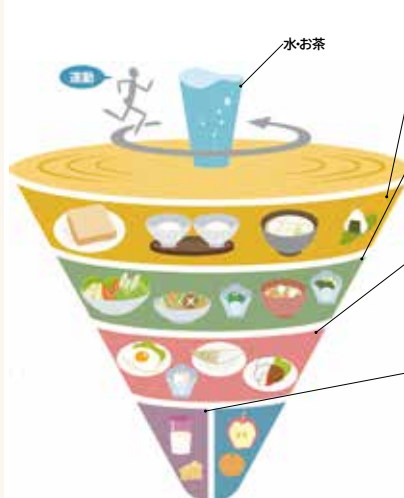
食事バランスガイドを知っていますか？

栄養バランスのとれた、規則正しい食生活のためには、「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事をとることが重要です。その参考になるものとして、1日に何をどれだけ食べたらよいかをコマでイメージし、イラストで示した「食事バランスガイド」があります。

中央にあるコマの軸を「水分」とし、上から主食（ごはん・パン・麺類）、副菜（小さいおかず）、主菜（メインのおかず）、牛乳・乳製品、果物となっています。それぞれの料理区分の1日分の適量と料理例をイラストでわかりやすく示されています。食事バランスガイドを活用して、栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分	料理例
1つ分 = ごはん(盛り)1杯、おにぎり1個、餅(1枚)1枚、ローソク燭台	1つ分 = ごはん(盛り)1杯、おにぎり1個、餅(1枚)1枚、ローソク燭台
1.5つ分 = ごはん(盛り)1杯、うどん1杯、もやし1杯、スライスチーズ	1.5つ分 = ごはん(盛り)1杯、うどん1杯、もやし1杯、スライスチーズ
1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとトマトの酢の物、ほうろくさん、お漬物、きのことしー	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとトマトの酢の物、ほうろくさん、お漬物、きのことしー
2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、芋の煮つけ、かき	2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、芋の煮つけ、かき
1つ分 = 鶏肉、納豆、鶏玉ねぎ、鶏肉、鶏肉、鶏肉	1つ分 = 鶏肉、納豆、鶏玉ねぎ、鶏肉、鶏肉、鶏肉
3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ	3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、スライスチーズ、ヨーグルト、スライスチーズ	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、スライスチーズ、ヨーグルト、スライスチーズ
2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、スライスチーズ、ヨーグルト、スライスチーズ	2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、スライスチーズ、ヨーグルト、スライスチーズ
1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1個、梨1個、ぶどう1房、葡萄1房	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1個、梨1個、ぶどう1房、葡萄1房

※S.V.とはサービング（食事の提供量の単位）の略