



すすめよう そだてよう のばそう 食育

6月は食育月間、毎月19日は食育の日!

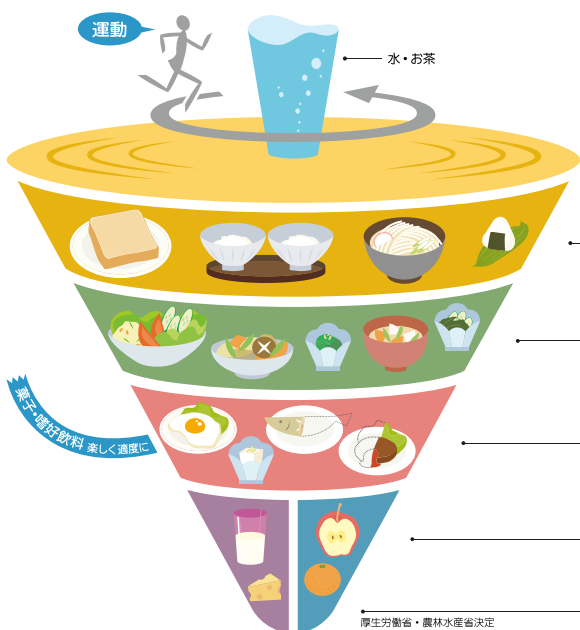
健康的なからだ、豊かな人間性を育むためには健全な食生活がとても重要です。しかし現在は若い方や高齢の方のやせ傾向や、働き世代の肥満傾向など栄養バランスの偏りが懸念されます。この機会に家族で楽しく食卓を囲みながら普段の食事について考えてみませんか。



健康福祉部 健康推進課
992-5711

栄養バランスのとれた食事をとろう

バランスのとれた食事にするためには、主食である米を中心に魚や肉などの主菜や野菜などの副菜がバランスよく整った日本型食生活を見直し、栄養の偏りが無いように毎日の献立作りに食事バランスガイドを活用してみてはいかがでしょうか。



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
5.7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ 2つ分 =
5.6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、漬たくさん、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、大豆、きのこコンソメ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3.5 主菜(肉・魚・卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 2つ分 = 鶏肉のから揚げ 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳箱1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半分、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食事バランスガイドとは

コマのイラストが一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。食事の適量は性別、年齢、身体活動量によって異なります。このコマのイラストは2200 ± 200kcal (基本形)を想定した料理例です。身体活動量が「低い」成人男性、活動量が「ふつう以上」の成人女性が1日に食べる量の目安になります。

手軽に作れるレシピの紹介 野菜を使ったなんちゃってピザ

【材料 4人分】

- 春巻きの皮…20枚 卵黄…1個分
- ジャガイモ…大4個
- 玉ねぎ…大1.5玉 トマト…大2個 ピーマン…2個
- ベーコン…8枚 牛乳…50cc とろけるチーズ…8枚
- ピザソースかケチャップ…大さじ2杯
- 塩…少々 こしょう…少々

野菜は好きな野菜でOK!

【作り方】

- 春巻きの皮は一枚ずつはけで卵黄を塗って5枚重ねる。
- ジャガイモは皮をむいて柔らかくなるまでゆで、つ

ぶした後に牛乳・塩・こしょうを入れ混ぜる。

- 玉ねぎ・トマト・ピーマンは薄くスライスする。
- ベーコンを1cm幅に切り、フライパンでカリカリになるまで焼く。
- 5枚重ねた春巻きの皮の上に②を乗せ、その上にピザソースかケチャップを塗り、③の野菜と④のベーコン、とろけるチーズを乗せる。
- トースター、オーブン(フライパンでも可)でチーズがとけるまで焼く。

レシピ提供/市健康づくり食生活推進協議会
大庭玉江^{たまえ}さん