

6月は食育月間、毎月19日は食育の日！

㊟すめよう ㊟だてよう ㊟ばそう 食育

食育と生活習慣に関するアンケートの結果、野菜を食べている人、食育に興味がある人は目標値の約半数であることがわかりました。「食」は生きていく上で欠かせないものです。この機会に食事と生活習慣について見直しましょう。

健康推進課

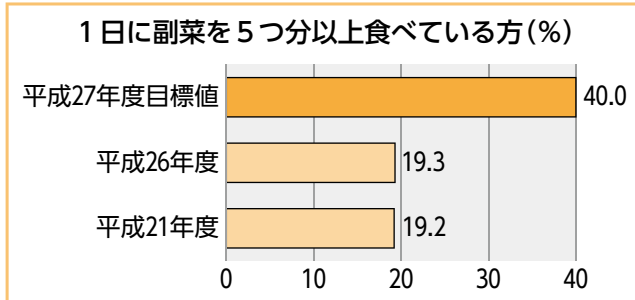
☎992-5711

『食育と生活習慣に関するアンケート』を実施しました！

対象者▶ 20歳以上の市民の方 1,000人

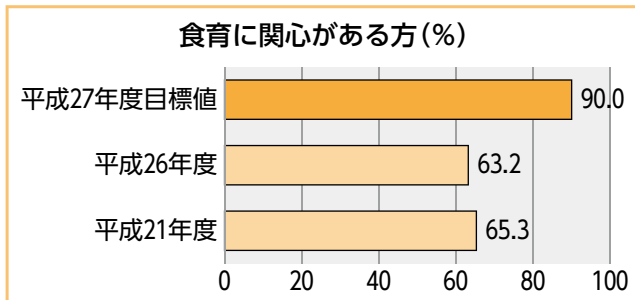
有効回収数▶ 517人 (51.7%)

1日に必要な野菜量を摂取している方は2割弱



※副菜5つ分とは食事バランスガイドで示されている1日に必要な野菜量 350 gのこと

食育に関心がある方の割合は5年前と変化なし



●男性は塩分と脂質の摂り過ぎに注意

男性は「めん類の汁を残すようにしている」などの塩分や脂質の摂取に関する項目について、「いいえ」と回答した方が女性より14.3%多い結果となりました。男性の方は、めん類の汁は残すようにしましょう。また、味のついているおかずにはしょう油、塩などをかけないように心がけましょう。肉は赤身や脂の少ない部位を選びましょう。

●女性は間食で菓子類の食べ過ぎに注意

女性は「間食で菓子類を食べないようにしている」などの甘い物摂取に関する項目について、「いいえ」と回答した方が男性より16%多い結果となりました。女性の方は、間食として甘いものを食べる時は量が多くならないように気をつけましょう。

●男性・女性ともに野菜の摂取量が不足

男性も女性も必要な野菜の量を摂取していると回答した方が少ない結果となりました。毎食野菜のおかずを食べましょう。

～季節の野菜を使ったレシピ～ ジャガイモのカレー団子

季節にとれる新鮮な野菜をおいしく食べよう。
お子さんのおやつにお勧めです！

〈材料〉4人分

- ・㊟ジャガイモ 200 g
- ・ニンジン 40 g
- ・㊟サヤインゲン 20 g
- ・㊟タマネギ 40 g
- ・片栗粉 8 g
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・塩 ひとつまみ
- ・油 小さじ2

㊟：6月が旬の野菜です



〈作り方〉

- ①ジャガイモは皮をむき、1cmの厚さに切り、柔らかくゆでてつぶす。ニンジンは薄切りにしてゆでた後みじん切りに、サヤインゲンもゆでて細かく切る。タマネギはみじん切りにする。
- ②あら熱が取れたジャガイモに片栗粉・カレー粉・塩を加え、手でよく混ぜる。
- ③タマネギを弱火でいため、火が通ったらニンジン・サヤインゲンを入れてさらにいためる。
- ④②に③を加えてよく混ぜる。8等分にし、1cmの厚みの丸型に形を整える。油を熱したフライパンでふたをし、弱火で焼く。途中で裏返してさらに焼く。

【1人分栄養量】

エネルギー 73kcal たんぱく質 1.1g 脂質 2.1g
カルシウム 10mg 塩分 0.1g