

9月は食生活改善普及運動月間

暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか？

今月は「食生活改善普及運動月間」です。「食事をおいしく、バランスよく」を大きなテーマとし、次の4つのポイントを意識して、自分の食生活を振り返るきっかけにしてみてください！



おうちご飯に
バランスをプラス

「バランスよく」とは、主食・主菜・副菜を揃えた食事のことです

主食、主菜、副菜は、健康な食事の第一歩

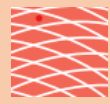
からだに必要な栄養素をとる秘訣は、3つを組み合わせることで。

主食、主菜、副菜に当てはまる食品が何かを知っておけば、コンビニや外食時でもバランスよく食べることができます！



【主食】

ごはん、パン、麺



【主菜】

魚、肉、卵、大豆製品



【副菜】

野菜、海藻、キノコ類



1日に必要な野菜の摂取量知っていますか？

実は、小鉢 **5** 皿分(350g)です！！

生野菜だけでなく、野菜の入った炒め物、煮物、酢の物、具沢山の味噌汁なども

1皿と数えます。今日は野菜を使った料理を何皿食べましたか？

トマトを切って1皿もよし、キャベツの千切りでもよいです。

まずは自分が出れるところで「野菜をプラス1皿」してみませんか？



普段調味料は何を使っていますか？

目標は現在の摂取量から-2g

炒め物や煮物、毎回同じ味付けになっていませんか？

だし、香辛料や香味野菜、種実類を使っていつもの1品をアレンジしてみましょう！



毎日牛乳・乳製品摂っていますか？

20~30代の3人に1人が牛乳・乳製品を摂っていません。

カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品を

とって骨粗鬆症予防やフレイル予防を始めましょう！



料理へ
アレンジしても！



野菜の生春巻き

お子さんと一緒に作るのも◎ 楽しく野菜を摂りましょう♪

(3人分)

- ・ライスペーパー 3枚
- ・えび 40g
- ・レタス 1枚
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 1/4本
- ・パプリカ 30g
- ・大葉 2枚
- ・アボカド 1/4個
- ・塩 小1
- ・ポン酢 小2

- ① エビを茹で、ゆであがったら殻をおき、うすく半分に切る。
- ② きゅうり、にんじん、大根、パプリカ、アボカドを細切りにする。
- ③ きゅうり、にんじん、大根、パプリカは塩を振り5分ほどおいておく。しんなりしてきたら、水気を切る。
- ④ ライスペーパーを水で濡らす。
※濡らしすぎるとくっつきやすくなってしまいますので、少し硬いと感じるくらいでOK。霧吹きを使うと調整しやすい。
- ⑤ 具材を並べ巻きし、ライスペーパーの両端を内側に織り込み、最後まで巻く。
- ⑥ できあがった長さを見て、3等分か4等分にしたら、皿に盛り付けて完成。

★減塩の工夫⇒ポン酢は皿に取り、つけながら食べるようにする。

【1人分】

エネルギー:97kcal たんぱく質:4.5g 脂質:3.3g

食物繊維:3.2g 食塩0.2g(ポン酢をつけた場合、0.9g)



-2

おいしく減塩
1日マイナス2g

豚ひき肉ときゅうりのカレー炒め

カレー粉を使って減塩♪

(3人分)

- ・豚ひき肉 150g
- ・きゅうり 2本
- ・豆苗 1パック
- ・まいたけ 1パック(130g)
- ・ニンニク 1かけ
- ・ケチャップ 大1
- ・カレー粉 大1
- ・ごま油 大1

- ① きゅうりを細切りにし、豆苗は長ければ半分に切る。まいたけは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- ② フライパンを温めごま油をひき、ニンニクを炒める。
- ③ ニンニクの香りが出てきたら豚ひき肉を炒める。
- ④ ③にケチャップとカレー粉を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にきゅうり、豆苗、まいたけを加え、炒める。
- ⑥ 皿に盛り付け完成。



毎日のくらしに



ずんだミルクシャーベット

【1人分】エネルギー:197kcal たんぱく質:12.1g

脂質:13.3g 食物繊維:3.9g 食塩:0.2g

(2人分)

- ・枝豆 80g
- ・牛乳 100g
- ・はちみつ 20g

- ① 枝豆を茹でる。つぶすため、軟らかめに茹でる。
- ② 枝豆と砂糖を混ぜ、木べらや棒などでつぶす。(粒の大きさはお好みで)
- ③②に牛乳を加え、混ぜ合わせる。
※ミキサーがあれば、枝豆、はちみつ、牛乳を一緒に回してもよい。
- ③ 製氷機に流し入れ、冷凍庫で冷やし固める。



枝豆と牛乳でカルシウムとたんぱく質をプラス♪

【1人分】エネルギー:117kcal たんぱく質:6.4g

脂質:4.4g 食物繊維:2.0g

カルシウム:78mg 食塩0.1g