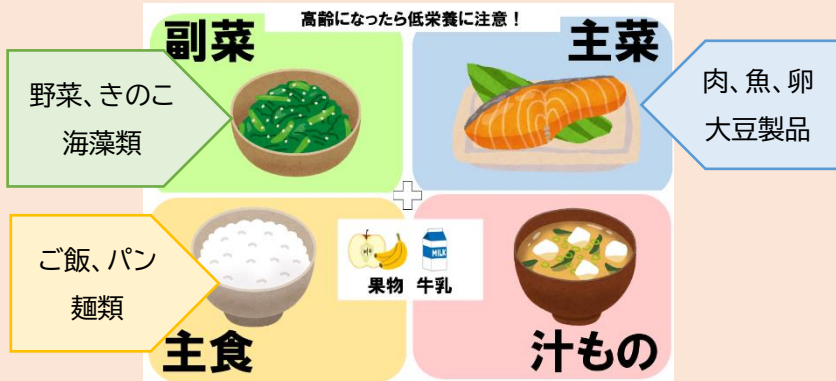


## 9月は「食生活改善普及運動月間」です

期間:毎年 9/1~9/30 の 1 か月間

基本テーマ:食事を美味しく、バランスよく

### 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく



### 毎日の暮らし with ミルク

毎日の暮らし with ミルク

牛乳・乳製品で健康生活

20代~30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

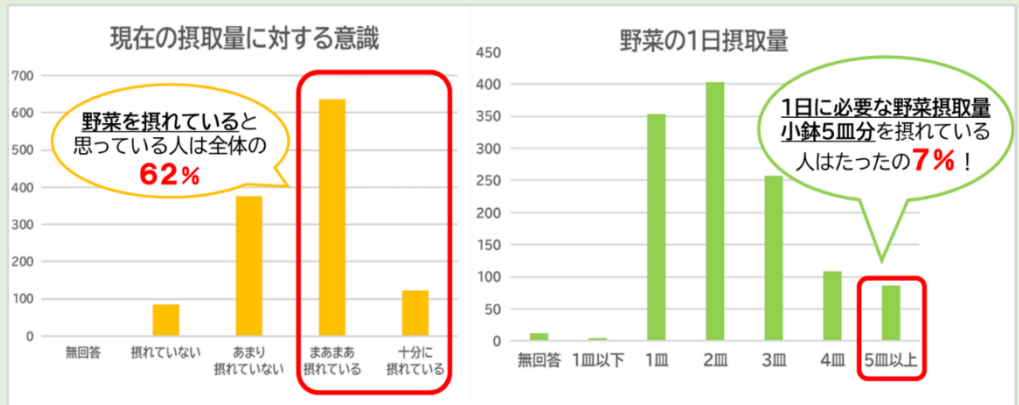
SMART LIFE PROJECT 厚生労働省

牛乳コップ 1 杯(200ml)、ヨーグルト 1 パック等

おすすめ with ミルクレシピは裏面へ!

### 野菜をプラス1皿

みんな自分野菜十分食べていると思っているけど、実は足りていないんだなあ...



令和3年度に行った西条市民を対象に行った「野菜の摂取に関するアンケート」結果

おすすめ野菜+1皿レシピは裏面へ!

### おいしく減塩 1日マイナス 2g

**-2** 減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

SMART LIFE PROJECT 厚生労働省

栄養成分表示 (g当たり)	
エネルギー	kcal
炭水化物	g
たんぱく質	g
脂質	g
食物繊維	g
<b>食塩相当量</b>	<b>g</b>

### 【塩分チェック】当てはまる項目が多いと塩分摂りすぎの食習慣になっているかも!?

- みそ汁やスープを 1日に 2 回以上飲んでいる。
- ちくわなどの練り製品やウインナーなどの肉加工品が好きでよく食べる
- 調味された料理に、さらに調味料をかけることが多い
- 野菜をあまり食べない

### 【減塩ポイント】

- ・汁物は 1日 1 回にする
- ・野菜などカリウムを多く含んだ食品を取り入れ、余分な塩分を排出する。(※腎臓の悪い方は医師にご相談ください。)
- ・食卓に調味料を置かない。
- ・調味料はかけるより、あらかじめ小皿に取って「つける」

・栄養成分表示の食塩相当量を確認する

減塩は少しずつその味に「慣れる」ことが大切です!  
今より少し減らす工夫をしてみませんか?



## 🍌かぼちゃグラタン(主食・主菜)

### 材料2人分

- ・かぼちゃ……………140g
- ・鶏もも肉……………140g
- ・玉ねぎ……………100g
- ・薄力粉……………大さじ2
- ・牛乳……………200ml
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・ピザ用チーズ…20g
- ・水……………100ml

### 作り方

- ① かぼちゃはワタと種を取り、皮つきのままいちょう切りにし、玉ねぎは薄切りにする。鶏もも肉は1口大に切る。
- ② フライパンに鶏肉を入れ、中火で熱する。さらに、玉ねぎに小麦粉をまぶし、炒める。かぼちゃも入れる。
- ③ ②に水と牛乳を加える。材料に火が通り、とろみがついたら、塩、こしょうを振り、火を止める。
- ④ 耐熱皿に移し、ピザ用のチーズをのせ、オーブントースターでこんがり焦げ目がつくまで焼く。



3品食べても  
食塩3g以下



<1人分>エネルギー365kcal 炭水化物 36.2g たんぱく質22.5g 脂質 17.3g 食物繊維 3.6g 食塩相当量 0.9g

+1

## 🍌れんこんの梅マヨ和え(副菜)

### 材料2人分

- ・れんこん……………140g
- ・梅干し(減塩)…1個
- ・大葉……………2枚
- ・ポン酢……………小さじ1
- ・マヨネーズ……………大さじ1
- ・いりごま……………小さじ1

### 作り方

- ① れんこんは薄く切る。(大きいものはいちょう切りにしてから薄切りにする。)酢水に5~10分さらして、あくを取る。
- ② 大葉は細切りにし、水気を切る。梅干しは種を取り、細かく刻んでおく。
- ③ れんこんはざるにあげ、水気を切る。鍋に湯を沸かし、れんこんを入れる。沸騰したら、1~2分で火を止める。
- ④ 熱いうちにポン酢を入れ、全体になじませる。
- ⑤ 粗熱が取れたら、マヨネーズ、梅の順に混ぜ、器に盛り、大葉とごまをのせる。

<1人分>エネルギー111kcal 炭水化物 13.5g たんぱく質 1.9g 脂質 6.2g  
食物繊維 1.6g 食塩相当量 0.6g



+1

## 🍌レタスのカレースープ(副菜)

### 材料2人分

- ・レタス……………40g
- ・ピーマン(パプリカ)…20g
- ・コンソメキューブ…1個
- ・カレー粉……………小さじ 1/2
- ・こしょう……………少々
- ・水……………150ml

### 作り方

- ① レタスは縦に千切り、ピーマンは細切りにする。
- ② 鍋に分量の水を入れ、カレー粉を入れる。煮立ったら、レタスを入れる。コンソメも加え、溶けきったら火を止める。
- ③ 器に注ぎ、ピーマンをのせ、こしょうを振る。



<1人分>エネルギー13kcal 炭水化物 2.8g たんぱく質 0.5g 脂質 0.3g 食物繊維 0.8g 食塩相当量 1.1g