

# 食べる力は、生きる力

6月は  
食育月間



「食育」は、子どもだけが対象だと思いませんか？

実は今「大人の食育」が注目されています。様々な食の形態がある中で、自分の体に合っている食事は何なのか、一人ひとりが食に関する正しい知識と判断力を身につけ、日々の食事を自分で選択できる力を育てることが大切です。

食育で  
身につく  
「食べる力」

1. 心と体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事作りができる
4. 一緒に食べたい人がいる(社会性)
5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

## 食育月間にちょこっとできること チェックリスト

### □誰かと一緒に食べる

家族や友人、職場の人等、誰かと一緒に食べることで、食事のリズムが整ったり、食事時間が楽しくなったり、食事の偏りが減ったりします★

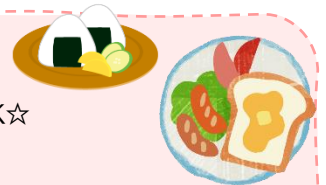


### □朝食を食べる

おにぎり1個、スープ1杯からでもOK☆

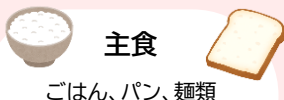
#### 朝食だけのメリット✨

- ①睡眠中に低下した体温を上げて脳や身体のウォーミングアップ
- ②午前中から集中力アップ
- ③身体の目覚まし時計となり、生活リズムが整う



### □主食・主菜・副菜をそろえる

(1日2回以上そろえられると、よりgood👍)



#### 主食

ごはん、パン、麺類  
毎食食べる！

#### 主菜

肉、魚、卵、大豆製品の  
メイン料理

同じものが続かない  
ように摂ると👍



#### 副菜

野菜やきのこ、いも、  
海藻類を含むおかず  
不足しがちな食物繊維を  
しっかり摂りましょう

不足しているものは  
次の食事で  
補いましょう☆

### □栄養成分表示でカロリーや塩分を確認する

- \*食事以外の間食は200kcalを目安に
- \*塩分は1日男性7.5g未満、女性6.5g未満を目指しましょう！

栄養成分表示(Ogあたり)	
エネルギー	215kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	7.5g
炭水化物	18.6g
食塩相当量	0.2g

### □体重を測る

食事量が自分に合っているかどうかは、まずは体重をチェック！  
身長(m)×身長(m)×(18.5~24.9)が適正体重の範囲です！

### □よく噛んで食べる

よく噛むと食欲が抑えられ、ゆっくりと味わうことで「薄味」「適量」で満足感が得られます✨

噛み応えのある食品を取り入れたり、乱切りや角切りで、少し大きめに切り「ゴロゴロ」感を出すと、自然とよく噛むようになります。



### □地元産の食品を選ぶ

新鮮な食材が手に入り、生産者の顔が見えることで、安心感や感謝の気持ちが生まれます🙌  
地元での消費が増えることで、地域活性化にもつながります★



### □旬の食材を選ぶ

四季を感じて食を楽しむことができる。  
皮や繊維が柔らかく丸ごと食べられたり、甘さやうま味が強く感じられ、減塩にもなります☆





## サバ缶のガパオ風炒め

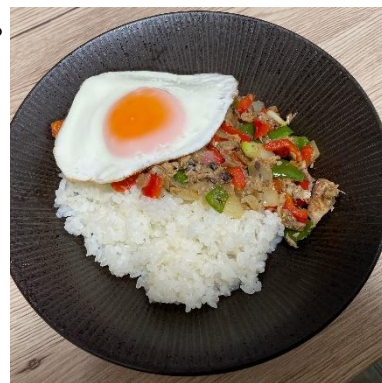
### 材料 2人分

- ・さば水煮缶……………1缶(汁気はきる)
- ・パプリカ……………1/2個
- ・ピーマン……………1個
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・卵……………2個
- ・サラダ油……………小さじ1
- A オイスターソース……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2
- ・ごはん……………120g

### 作り方

- ①パプリカとピーマン、玉ねぎは、1cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、①を炒める。全体に火が通ったら、さばの身をほぐしながら加える。
- ③②に、Aの調味料を加え、強火でさっと炒める。
- ④目玉焼きを作る。
- ⑤お皿にご飯を盛り、③をかけて、目玉焼きをのせたら完成✨

主食・主菜・副菜が  
ワンプレートで揃うレシピ



【1人分】エネルギー712kcal たんぱく質 33.6g 脂質 20.2g 食物繊維 6.1g 食塩相当量 1.8g

チェック

チェック



## 新じゃがと枝豆のハニーマスタード和え

### 材料 2人分

- ・新じゃがいも……………200g
- ・枝豆(さやから出したもの)…30g
- A マヨネーズ……………小さじ2
- 粒マスタード……………小さじ1
- はちみつ……………小さじ1/2

### 作り方

- ①新じゃがはよく洗い、皮付きのまま一口大に切り、耐熱ボウルなどに入れ、レンジで600W4～5分加熱する。
- ②枝豆とAの調味料を加えて、混ぜ合わせる。

※旬の新じゃがいもの皮は、やわらかく、栄養が詰まっているので、皮ごと食べるのがおすすめ！新じゃがいもでない場合は、皮をむいてください。

【1人分】エネルギー126kcal たんぱく質 5.5g  
脂質 5.5g 食物繊維 11.6g 食塩相当量 0.2g

じゃがいもは少し  
大きめに切って  
よく噛んで食べましょう♪



チェック



## えのきとささみの酸辣湯

### 材料 2人分

- ・えのき……………50g
- ・ささみ……………1本
- ・卵……………1個
- ・鶏がらスープの素……………小さじ2
- ・酢……………小さじ2
- ・ラー油……………1～2滴
- ・水……………300ml

### 作り方

- ①鍋に湯を沸かし、ささみを茹でる。一度取り出し、ほぐしておく。
- ②鍋にきのこを入れて煮る。ほぐしたささみと鶏がらスープの素を加える。
- ③卵を溶き、回し入れる。ふわっと浮いてきたら火を止め、酢とラー油を加える。

ささみのゆで汁はだしとして使います。

### 朝食にぴったり☆

忙しい朝には、ご飯とこのスープだけでOK！  
一品で、たんぱく質と食物繊維どちらも摂れます。

【1人分】エネルギー125kcal  
たんぱく質 17.3g 脂質 5.0g  
食物繊維 1.0g 食塩相当量 0.8g

