

# 健康づくり特集号

問合せ 保健福祉センター 保健福祉担当③番窓口 ☎4302-9882

## 食事は健康の基本です！ 「食事バランスガイド」を活用しましょう。

「好きなものばかり食べる」「夜遅くに食事をする」「お酒を飲み過ぎる」など食生活の乱れや偏りが問題となっています。毎日の食事は健康の基本です。健康な体を維持して、生活を送るためには、『主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物』の5つのグループの食品を組み合わせてバランスのよい食事をするのが大切です。

「食事バランスガイド」は、「食事の基本」を身につけるために望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすく示しています。

### 食事バランスガイド



コマのイラストにより、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。あなたのコマはうまくまわっているでしょうか？

## 毎日の食事で、たっぷり野菜を食べましょう！



野菜はビタミンやミネラル類、食物繊維を豊富に含んだ食材です。ハウス栽培などの栽培技術が発達し、多くの野菜はいつでも食べられるようになりました。しかし、旬の野菜は味もよく、栄養素が豊富なため、できるだけ旬のものを食べましょう。

1日の野菜摂取目標量は350g以上です。付け合わせやサラダだけでは、この量を摂取するのは大変です。

野菜料理小鉢1皿で約70gになりますので、1日に5皿分食べると目標量の350gに達します。茹でたり炒めたり加熱調理をすることでかさが減って食べやすくなります。野菜の組み合わせや調理法を工夫して、美味しく上手に食べましょう。

### ビタミン・ミネラルのはたらき

- ・身体の調子を整える
- ・過剰につくられた活性酸素から身体を守る

### 食物繊維のはたらき

- ・老廃物などを体外へ排出する

### 1皿分の目安

野菜サラダ・具だくさん味噌汁・きんぴらごぼう・かぼちゃの煮物・ほうれんそうのお浸し など



### 2皿分の目安

野菜の煮物・野菜炒め・八宝菜 など



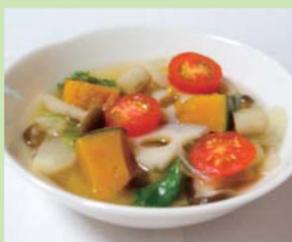
## おすすめの一品料理

バランスのよいメニューの一例です。ぜひ、一度作ってみてください。

### ●野菜畑のスープ煮(4人分)

#### 材料

たまねぎ	1/2個	かぼちゃ	1/10個
だいこん	1/10本	れんこん	40g
ごぼう	1/5本	レタス	60g
生しいたけ	4枚	しめじ	1/2パック
にんにく	8g	ミニトマト	4個
固形コンソメ	2個	水	4カップ
塩・こしょう	少々	オリーブ油	大さじ2/3



- ①たまねぎ・だいこん・れんこん・ごぼうは皮をむいて、2cm角に切る。かぼちゃは種をとって皮付きのまま角切りにする。レタスは一口大にちぎる。生しいたけは石づきをとり、うす切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋に油を半量熱し、にんにくを炒め、たまねぎ・かぼちゃ・生しいたけ・しめじを入れ、しんなりしたら皿に取り出しておく。

- ③②の鍋に残りの油を入れ、だいこん・れんこん・ごぼうを炒める。水と固形コンソメを加え、アクを取りながら約10分煮る。
- ④③に②の野菜を加え、さらに10分煮る。塩・こしょうで味をつけ、レタスを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤器に盛ってスライスしたミニトマトを飾る。

### ●いもの蒸しようかん

#### 材料

さつまいも	中1本
ゆで小豆(缶)	小1缶(100g)
小麦粉	大さじ3
牛乳	大さじ3
ラップフィルム	



- ①さつまいもは皮付きのまま5mm角に切り、水に漬ける。
- ②ボールにゆで小豆・小麦粉・牛乳と水気を切った①を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ラップフィルムに②のをせ、棒状に包み、両端を折り返す。
- ④蒸し器に入れ、中火で10～15分位蒸す。(または電子レンジで7～8分加熱する)
- ⑤熱いうちに巻きすで形を整え、冷めてから切り分ける。

## ご存知ですか？ 「栄養成分表示の店」

お店の主なメニューの栄養成分の量を表示しています。栄養成分表示の店をあなたの健康づくりに役立ててみませんか？また、お店経営者の方は「栄養成分表示の店」になりませんか？

※栄養成分の計算などは外食アドバイザー(栄養士)がします。



栄養成分表示の店

大阪府

## 平野区食生活改善推進員協議会

### 市民の健康づくりを応援する「すこやかパートナー」

健康講座保健栄養コース修了者の会として結成され、地域の健康づくりのリーダーとして幼児期からの食育を推進し、食生活改善普及啓発活動に積極的に取り組んでいます。

