

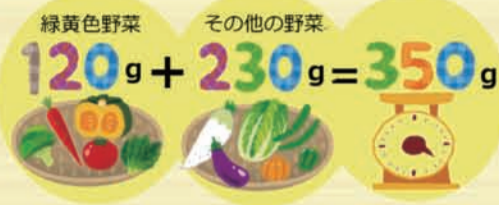
# 6月は食育月間 ~野菜を食べよう!~



みなさん、毎日の食事はバランス良く食べていますか?  
 食事は1日3回、1年間だと1095回摂っていることになります。社会環境が大きく変化する中で、健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていくうえで「食」は重要です。  
 この機会に、日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲ってみませんか。

問合せ  
 保健福祉課 1階 19 番窓口  
 ☎6694-9882 FAX 6694-6125

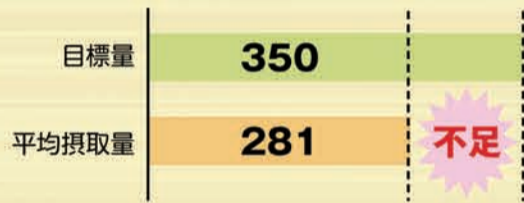
1日 **350g**  
 野菜を食べていますか?



日本人の野菜摂取量は、あと**70g**足りません  
 もう一皿、野菜料理をプラスしましょう!

日本人の野菜の摂取量(g)

(平成30年国民健康・栄養調査の結果より)



こんな人は  
**野菜不足の傾向が!**

- 外食が多い
- 食事の回数が少ない
- 食事の品数が少ない
- 食事に時間をかけない

野菜ジュース  
 ではなく

野菜を食事として  
**「食べる」**ことの効果

- ★ 食事全体の摂取エネルギーが減る ⇒ 肥満予防になる
- ★ 噛む回数が増える ⇒ 食事時間が延び、肥満予防になる ⇒ 脳の活性化・歯の健康につながる
- ★ 特に! 食事の時、野菜から先に食べると…  
 ⇒ 血糖値の急上昇を抑え、糖尿病予防と血糖コントロール効果がある  
 ⇒ 満腹感が得られることで食べ過ぎが抑制され、肥満予防になる



野菜に含まれる  
 おもな栄養素とその効果

- ◎ ビタミンC ・免疫機能を高める  
 ・がん、動脈硬化の予防
- ◎ 食物繊維 ・脂質異常症予防  
 ・糖尿病予防 ・肥満予防  
 ・便秘予防
- ◎ カロテノイド ・がん、動脈硬化の予防
- ◎ カリウム ・高血圧予防



## 小松菜とハムの中華和え

(1人分) エネルギー 34kcal



- 【材料】4人分  
 小松菜 …… 200g  
 もやし …… 80g  
 ハム …… 2枚
- 【作り方】  
 ①小松菜、もやしは3cmの長さに切り、ゆでて水気をしぼっておく。  
 ②ハムは半分に切り、細切りにする。  
 ③Aを混ぜ合わせ、①②とあえる。
- A  
 しょうゆ …… 小さじ2  
 砂糖 …… 小さじ1  
 酢 …… 小さじ1  
 こしょう …… 少々  
 ごま油 …… 小さじ1

(栄養士からのコメント)  
 ごま油の香りが良く、うす味でも美味しく食べられます。小松菜には、β-カロテンが豊富に含まれ、かぜ予防などに効果があります。

## コーンとパプリカのおやき

(1人分) エネルギー 146kcal



- 【材料】4人分  
 ホールコーン …… 120g  
 パプリカ(赤) …… 1/2個  
 プロセスチーズ …… 40g  
 ホットケーキミックス …… 60g  
 牛乳 …… 60cc  
 サラダ油 …… 少々
- 【作り方】  
 ①コーンは水気を切っておく。パプリカ、チーズは細かく切る。  
 ②ボウルにホットケーキの粉を入れ、少しずつ牛乳を注ぎよく混ぜる。  
 ③②に①を加えて混ぜる。  
 ④熱したフライパンまたはホットプレートに油を引き、③を8等分(1人2個)にして、両面をこんがり焼く。

(栄養士からのコメント)  
 よく噛むとコーンの甘さが口の中に広がり、おやつにも最適! 親子でも楽しく作れるので、チャレンジしてね! チーズのかわりにウィンナーでも美味しいよ。

## とろろ〜ん野菜スープ

(1人分) エネルギー 33kcal



- 【材料】4人分  
 おくら …… 4本  
 なめこ …… 100g  
 とろろ昆布 …… ひとつまみ  
 卵 …… 1個  
 鶏がらスープの素 …… 小さじ2  
 しょうゆ …… 小さじ2/3  
 水 …… 3カップ
- 【作り方】  
 ①おくらはゆでて、小口切りにする。なめこは洗って、ほぐしておく。  
 ②鍋に水と鶏がらスープを入れて煮立たせ、しょうゆで味付けし、とろろ昆布と①を加えて、とろりとしたら、ときほぐした卵を流し入れて火を止める。

(栄養士からのコメント)  
 料理バサミでも作れる簡単レシピです! 「おくら」や「なめこ」には、食物繊維が多く含まれ、おなかの調子をととのえる効果があります。

## 2 「衣類」の収集を一時停止中

新型コロナウイルス感染症の影響により、衣類の収集を一時停止します。不用となった衣類は、家庭内で保管いただきますようお願いいたします。収集再開の際は、改めてお知らせします。



問合せ 環境局西南環境事業センター  
 ☎6685-1271 FAX 6685-1282