

6月は食育月間

# 食はすべてを育みます!

美味しい食べ物を食べると幸せですよね?そう、「食事」はお腹を満たすだけでなく、心も体も満たしてくれます。適切な食事を知って、もっと幸せな時間を育みませんか?

はじめまして



くわの  
栄養士の菜野です!  
私がワンポイント  
アドバイスします!

## 第4次大阪市食育推進計画がスタート!

■スローガン 「かしこく食べよう! ゲンキをつくろう!」

■めざす姿

かしこく食べよう: 食に関する適切な判断力を持ち、その実践ができる

ゲンキをつくろう: 適切な食生活によって心と体を育み、生涯にわたって健やかな生活を送ることができる

詳しくは▶



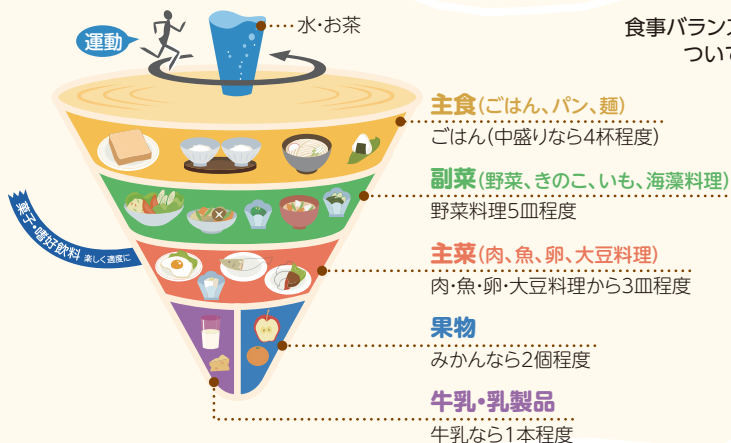
## 食をよくする8つのテーマ

### その1 バランスよく食べよう

必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。毎食「主食・主菜・副菜」をそろえ、果物や牛乳・乳製品も積極的に摂りましょう。

#### クワノ'sワンポイント

主食、主菜、副菜などを、1日にどれだけ食べたら良いかの目安として「食事バランスガイド」を参考にしましょう!



食事バランスガイドについて詳しくは▶



### その2 朝ごはんを食べよう

朝食を食べないと、日中集中力が低下して頭はボンヤリ……。適切な栄養摂取・食事リズムは基本的な生活習慣を身につけるためにも重要です。毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。

#### クワノ'sワンポイント

朝食を食べる習慣がない方は、まずはヨーグルトや果物だけから始め、徐々におにぎりやみそ汁など、メニューを増やしていきましょう。



### その3 野菜を食べよう

健康や生活習慣病予防のために、野菜は1日350g以上、野菜料理を1日5皿を目安に食べましょう。

#### クワノ'sワンポイント

まずは、スーパー等で販売しているカット野菜等を使って、手軽に調理してみてください。



### その4 減塩をしよう

塩分の摂りすぎは、循環器疾患やがんとの関連が大きいといわれています。生活習慣病予防のために、減塩の習慣を身につけましょう。

#### クワノ'sワンポイント

だしや低塩の調味料や風味づけの香味野菜を使ったりして、徐々にうす味に慣れていきましょう。



その5 一緒に食べよう

誰かと一緒に食事をするを「共食(きょうしょく)」といいます。会話をしながら食事をするので、食べ物はよりおいしくなり、気分も上向きになります。

🍎 **クワノ'sワンポイント**

共食のメリットは、コミュニケーションが活性化することで食の知識が増え、食事マナーも身につく、さらには栄養バランスも良くなることです。



その6 よく噛んで食べよう

よく噛むことは、食べ物を味わって食べることに加え、全身を活性化させるという重要な役割を持ちます。よく噛んで、味わって食べましょう。

🍎 **クワノ'sワンポイント**

噛みごたえのある食材を多くしましょう。スマホやテレビを見ながらでは、食事や噛むことに集中できません。



その7 よく見て食べよう

食品や容器包装には、エネルギーやたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量に換算したもの)等の栄養成分の含有量が表示されています。よく見て、選んで食べましょう。

詳しくは▶



🍎 **クワノ'sワンポイント**

栄養成分表示を活用すると、エネルギーや栄養素をどのくらい摂取できるかが分かり、摂取不足や摂りすぎを防げます。



その8 大切に食べよう

食品からいただく命を大切に、感謝していただきます。また、これまで育まれてきた食文化を次の世代へと継承していきましょう。

🍎 **クワノ'sワンポイント**

和食はユネスコ無形文化遺産に登録されているのをご存じですか?一汁三菜(主菜1品・副菜2品)を基本とする和食は、栄養バランスが良いといわれています。



よろしくお祈りします!

二人の娘も気づけば…、すっかり大きくなってしまいました…。

妊婦さん・赤ちゃんからシニア世代まで、食に関することは何でもご相談ください。少し声が大きいですが…。区役所でお待ちしております!



クワノの **食べるを育てる!** **菜**  
**つくってえーよう!**

最近、お魚を食べていますか? すっぱいものを食べていますか? 一度に2つを取り入れることができる簡単料理です。魚はどの種類でも大丈夫ですので、好みの魚を探してみてください。おすすめは、旬の魚です。スーパー等の最前列に並んでいるもので試してみてください!

🍎 **今月はお魚の紹介です。**

お魚には旬があります。あと旬があるのは野菜と果物です。ぜひ旬の食べ物を食ってください。新鮮ですし栄養もありますし、安いです…。今の季節しか味わえない旬をお楽しみください。



3 作り置き  
 冷凍も可能

調理時間 15分

**焼き魚の南蛮漬け**

材料 4人分 (75kcal/塩分2.3g)

- 生魚(さけ、たら等) …… 240g
- 塩 …… 小さじ2
- こしょう …… 少々
- 小麦粉 …… 大さじ1・1/2
- 油 …… 大さじ1
- たまねぎ …… 1/2個
- 酢 …… 大さじ4
- しょうゆ …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1強
- 赤唐辛子(小口切り) …… 1本

- ①魚は一口大にそぎ切りにし、塩・こしょうをふってしばらくおき、表面に小麦粉をまぶす。
- ②たまねぎはうす切りにし、水にさらす。
- ③鍋に(A)を入れひと煮立ちさせ、平らな容器に移す。
- ④フライパンを熱して油をひき、①を入れ両面をこんがり焼く。熱いうちに③に漬け込む。さらに②のたまねぎの水気をきって混ぜ、しばらくおいて味をなじませる。

協力：淀川区食生活改善推進員協議会