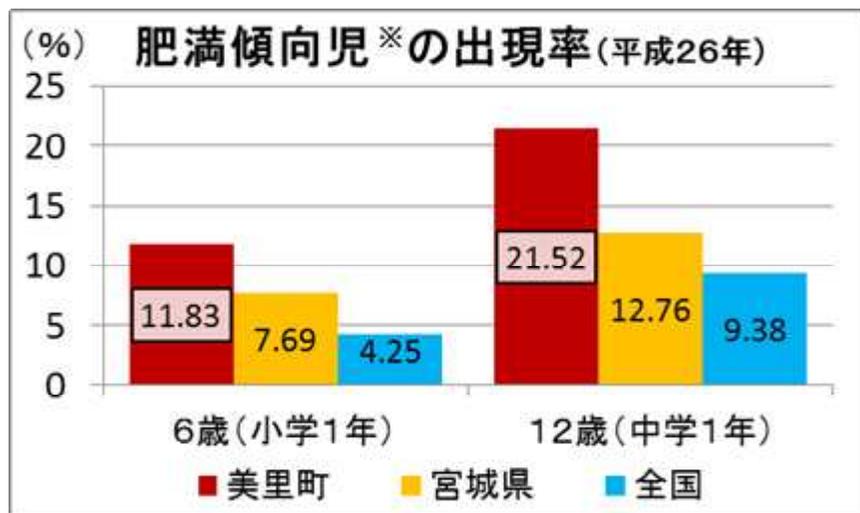


野菜をおいしく食べるヒント 第6号

宮城県では、特に20～40歳代において野菜摂取の目標量1日350gを下回っている状況(平成22年県民健康・栄養調査)です。生活習慣病予防のためにも、旬の野菜料理を家族みんなでおいしく味わってみませんか

平成26年度に引き続き、2～3か月ごとに発行させていただきますので、参考にして下さい。



性別、年齢別、身長別標準体重から算出した肥満度が20%以上の者

美里町は40～74歳の特定健診の結果、メタボ該当者の割合が非常に高いです。また、子どもの肥満傾向児の出現率も高くなっています！

全国・県は学校保健統計、町は食育に関する調査より

親子で野菜を食べよう

**野菜は1日5皿(350g)が目標です
(子どもは大人の2/3程度を目安に)**

野菜をたくさん食べると、

- よく噛んで食べられる(口腔機能維持・肥満予防)
- 体の調子を調える(高血圧予防・改善、血糖値の急上昇予防、コレステロール吸収抑制など)
- 便が出やすくなる(便秘予防・改善)
- 風邪をひきにくくなる(免疫力UP!)
- 肌がきれいになる(美肌効果)
- ...生活習慣病の予防・改善効果が期待される食材!



毎年6月は食育月間 & 毎月19日は「食育の日」...家庭で出来る食育の取り組みを考えてみましょう

焼きたけのこのバターしょうゆ風味

材料(4人分)

- | | |
|-------------------|--------------|
| ・たけのこ…………… 320g | バター…………… 10g |
| ・サラダ油…………… 小さじ2 | しょうゆ…大さじ1 |
| ・さやえんどう… 20g(1袋位) | みりん……………大さじ1 |

1人分 エネルギー78Kcal、塩分0.7g

作り方

たけのこは皮をむいたら、3mm厚さ程度の縦薄切りにする。さやえんどうはへたと筋を除き、斜めに3等分に切って、皿に重ならないように広げる。ラップをかけて電子レンジ(500W)で30秒加熱する。(塩茹でしなくても色良く仕上がります。)フライパンにサラダ油を熱し、中火でたけのこが色付くまで両面じっくり焼く。

焼き色が付いたらバター、しょうゆ、みりんを加えて絡める。火を止めてさやえんどうを2/3混ぜ、器に盛り付けて残りのさやえんどうを飾る。

さやえんどうの代わりに、山椒の葉(木の芽)を添えると香りがよく、美味しいです。



塩エコポイント
味付けは食材の表面に絡めるタイプの料理なので、煮物よりも塩エコです。

1日の食塩の目標量

成人 男性8.0g未満、女性7.0g未満
幼児は大人の半分程度が目安
宮城県では当面、男性9g・女性8gが目標

塩エコに活用!

【栄養成分表示】

*食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	×××g
ナトリウム	965mg
(食塩相当量2.5g)	

塩エコ(減塩)のポイント

- 1 スープ(塩味の付いた汁物)は、飲む量を少なくする。又は食べる回数を減らす。
- 2 煮物(味を染み込ませる料理)より、和え物や炒め物(茹でたり焼いたりした具材に後から味を絡ませる料理)の方が塩エコ。
- 3 市販品やお惣菜・レトルト食品等は【栄養成分表示】を確認して使う。

問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2941