

野菜をおいしく食べるヒント 第7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です。また、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く、子どもの肥満傾向児の出現率も全国平均に比べ2倍以上高くなっています。**

暑い夏が到来し、冷えた飲料やアイス等がおいしいですが、甘い飲み物の飲み過ぎには注意が必要！糖分のとりすぎは、食欲低下による夏バテの原因や、むし歯になりやすい口腔内環境の原因にもなるため、**日頃の水分補給には水や無糖のお茶類が適しています。**

チェック！ ジュース類、スポーツ飲料、清涼飲料水等に含まれる糖分の量を砂糖に換算...

商品										
	500ml	555ml	500ml	500ml	500ml	500ml	430ml	500ml	500ml	200ml
1本に含まれる糖分	(95kcal) 23.5g	(94kcal) 23.9g	(225kcal) 55.5g	(85kcal) 22g	(140kcal) 35g	(200kcal) 50.5g	(189kcal) 46g	(125kcal) 31g	(210kcal) 55g	(67kcal) 15.7g

注意：運動により一度に多量の汗をかく時にはスポーツ飲料を利用するのも良いですが、日常動作での発汗などの場合には、甘みのついた飲料ではなく、**毎食の食事でおかずをしっかりと食べることでビタミンやミネラルを補給して過ごすことが大切**です。

毎月19日は「食育の日」・・・健康は日々の食事の積み重ね 家庭で出来る食育の取り組みを考えてみましょう

夏に向けて、熱中症対策として塩分等の補給が強調されていますが、毎日3回の食事で、主食・主菜・副菜をそろえてしっかりと食べることで、塩分やミネラルは十分に補給できます。

糖分も多く含まれがちな液体より、食事をしっかりと食べましょう。

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(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

ズッキーニのチーズ焼き

材料(4人分)

- | | |
|-----------------|-------------|
| ・ズッキーニ……………200g | カレー粉……………少々 |
| ・ミックスチーズ…40g | ケチャップ…小さじ2 |

1人分 エネルギー44Kcal、塩分0.3g

作り方

ズッキーニは、よく水洗いし両端を切り落とし、長さ5cm程度に切り、厚さ1cm程度に縦3～4枚に切る。

厚さ1cm程度の輪切りにしてもよい。

フライパンにクッキングシートを敷き、を重ならないよう広げて中火で蓋をして焼く。(丸みがある部位は、平らな面を下にして先に焼くようにする。)

2～3分して焼き色がついたら、ひっくり返し、上にミックスチーズをのせる。

蓋をして焼き、チーズが溶けたら好みでカレー粉やケチャップをかけて完成。皿に盛り付ける。

物足りない場合は、塩やこしょうを少々振りかけて食べます。
ナスでも同様に調理できます。



塩エコポイント

味付けが食材の表面にだけ付いているタイプの料理なので、スープや煮物よりも塩エコです。