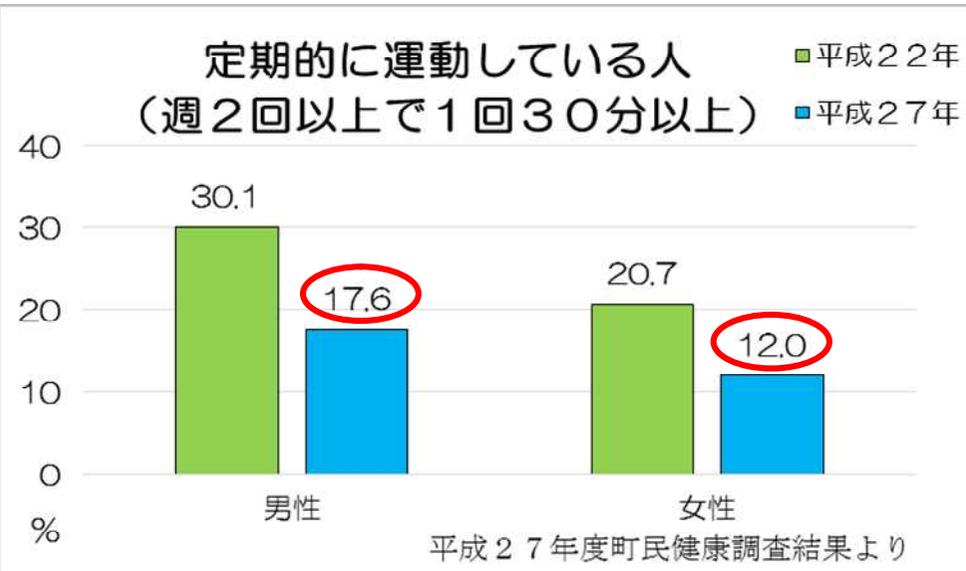




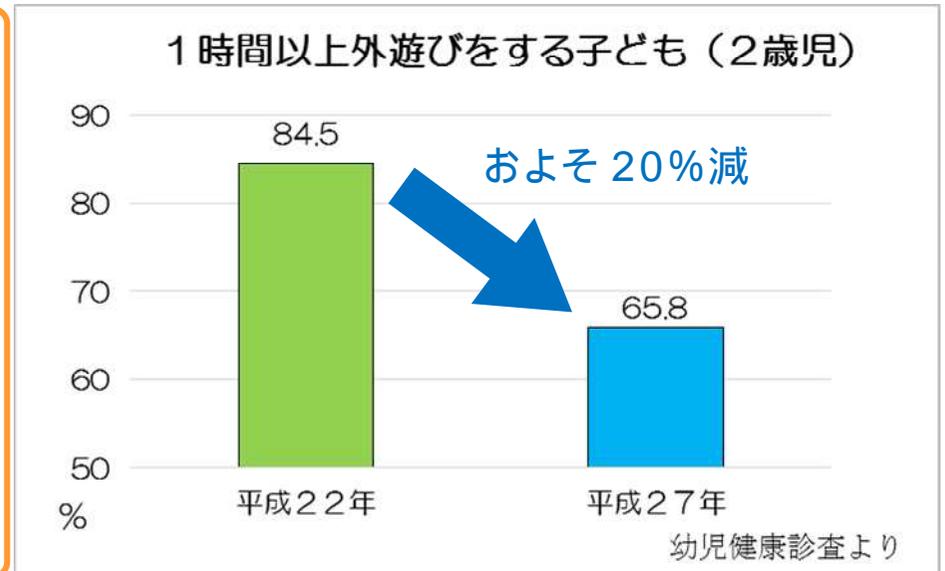
野菜をおいしく食べるヒント 第16号



春を感じられる日が増えてきましたね。美里町では運動習慣の少ない人が多いことが課題となっています。暖かい日は外に出て、まずはプラス10分意識的に体を動かしてみませんか？
昨年度に引き続き、今年度も2～3か月に1回のペースで発行させていただきます。



大人も子どもも運動不足



「定期的に運動している人」の割合は男女ともに2割を切っています。さらに詳しく見ていくと子育て世代や働き盛り世代が特に低い割合となっています。20～40才代の女性は1割にも満たない結果でした。健康的な身体は栄養・運動・休養の3本柱で支えられています。1つ欠けるだけで不調を招くきっかけになってしまいます。運動習慣をつけてバランスを整えていきましょう。

ちょこっと息抜き らくちんごはん

家庭で作る食事が1番ですが、たまには外食や中食に助けてもらおう日があっても良いと思います。そこで中食の上手な活用をシリーズで紹介します。今回は上手な選び方編です。

ここを見て！中食の選び方ポイント

栄養成分表示を見て！

中食は高カロリー、高塩分のものが多いので、エネルギーや塩分表示を確認しながら選びましょう。



調理方法を見て！



油ものが重なり高エネルギーに繋がります。さっぱりとしたサラダや酢の物と組み合わせると選びましょう。

食材数を見て！

1つの食材を沢山食べるより、複数の食材を少しずつ食べるほうが栄養素の偏りは少なくなります。お腹も栄養バランスも満たせるように意識したいですね。



中食：外で買ったものを家で食べること

春野菜のごまマヨ和え

1人分：エネルギー 114Kcal、塩分 0.4g

材料(2人分)

- | | |
|--------------|-----------------|
| ・菜花... 100g | みそ... 小さじ1/2 |
| マヨネーズ... 20g | すりごま... 小さじ2 |
| さとう... 小さじ1 | 練りからし... 小さじ1/4 |

作り方

1. 菜花は沸騰湯でさっと茹で、冷水にとって水気を絞る。食べやすい大きさに切る。
2. の調味料をよく混ぜておく。
3. 菜花を再度よく絞ったら2と和えて出来上がり。



ポイント

菜花は他の野菜でも代用できます。練りからしは味のアクセント程度に加えます。お子さんが食べる時は入れなくてもおいしいです。



このプリントのバックナンバーは、町のホームページに掲載中です

問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2941