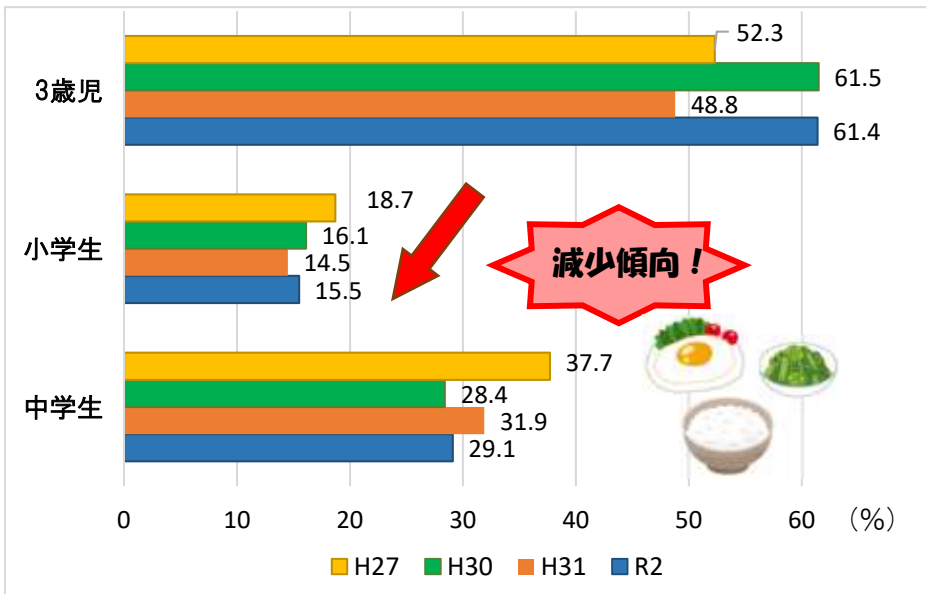


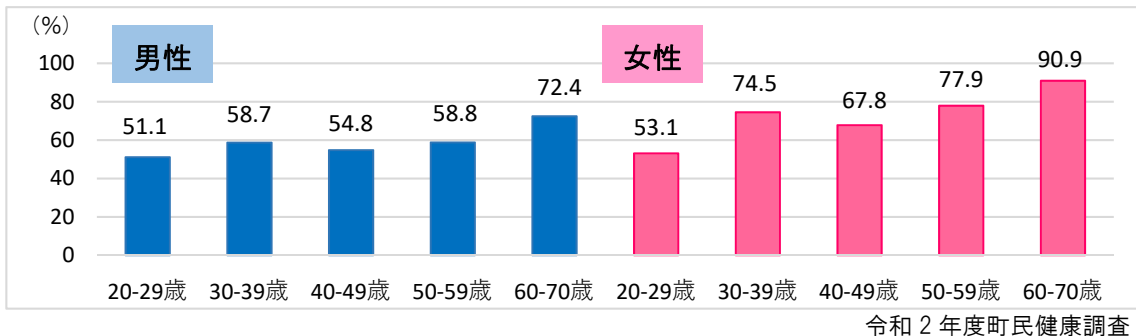
「健康みさと21(美里町健康増進計画)」の重点項目…第5回目は『栄養・食生活』についてご紹介します。

主食・主菜・副菜をそろえて食べる子どもの割合(朝食)



減少傾向!

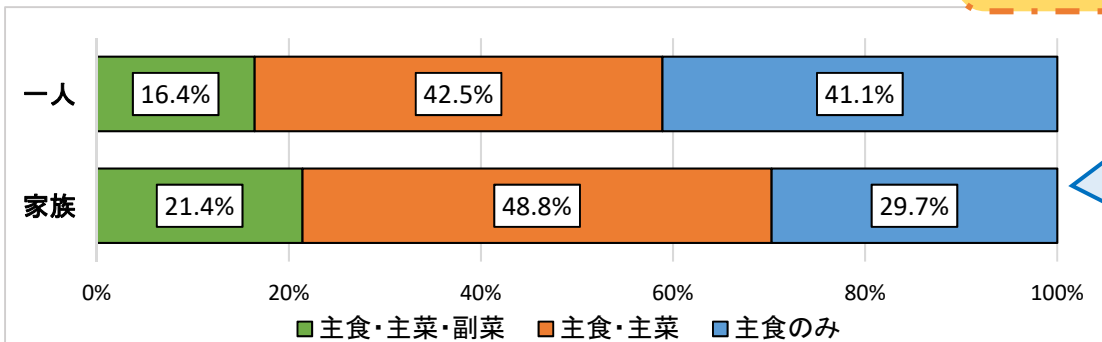
主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている成人の割合



小学生では、朝食をそろえて食べる子どもは減少傾向です。
また成人男女ともに、若い世代で低い傾向にあり、女性より男性の方がそろえて食べるようにしている人が少ない結果となっています。

平成27年の国民健康・栄養調査によると、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が高い人ほど、炭水化物、たんぱく質、野菜を食べる量が摂取目標量に達していることが分かっています。

平日の朝食を誰とどんな内容で食べているか(小学生)



共食している人は一人で食べる人と比較して、主食・主菜・副菜をそろえて食べる割合が高くなっています。

共食には…

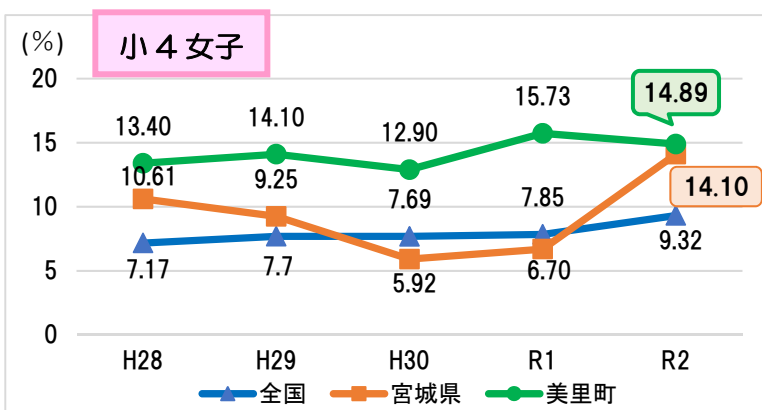
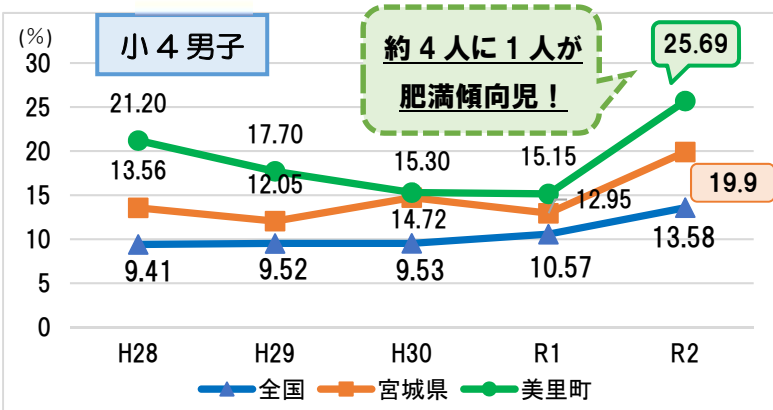
- 食事のマナーを学ぶ
- 栄養のバランスを考えて食べる習慣を身に付ける
- 郷土料理や季節の料理などを親や祖父母から学ぶ

といった役割があります。



11月はみやぎ食育月間&毎月19日は食育の日 ~食事の基本は主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう~

令和2年宮城県の肥満傾向児出現率は男女ともに全国ワースト2位!



令和2年度学校保健統計調査、令和2年度美里町肥満度調査

令和2年度の町の肥満傾向児出現率は、全国ワースト2位の県の値よりさらに高い値です。

また、経年の変化を見ても県や国より高い数値で推移しています。肥満予防には、幼児期から望ましい食習慣を身に付けることが重要です。



野菜をおいしく食べるヒント

小松菜のチーズポテト焼き

【材料 (4人分)】

エネルギー86kcal、塩分0.7g

- | | |
|-----------------|------------------|
| 小松菜 2株(約150g) | スライスチーズ 3枚(54g) |
| じゃがいも 2個(約200g) | ◆片栗粉 大さじ1(9g) |
| 油 大さじ1(12g) | ◆顆粒コンソメ 小さじ1(3g) |
| | ◆こしょう 少々 |

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、5mm角程度に細かく切る。
小松菜は根元を除いてみじん切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する(700wで約3分)。
※電子レンジ加熱後、火が通っていない場合は様子を見ながら追加で加熱してください。
- ③ 袋に②と◆、スライスチーズをちぎり入れ、全体が混ざるように揉む。
※熱いので、布きん等を使用し火傷に注意して揉んでください。
混ざったら8等分にし、直径5cm、厚さ1cm程度に成型する。
- ④ フライパンに油を熱し、③を両面に軽く焼き色がつくまで焼いて完成。



バターで焼くと、より風味がよくなります。また、ほうれん草でもお試しください。

かぶとにんじんのきんぴら

【材料 (4人分)】

エネルギー68kcal、塩分0.8g

- | | |
|--------------------|-------------------|
| かぶ(葉つき) 小2個(約240g) | ★酒 大さじ2(30g) |
| にんじん 1/2本(約100g) | ★砂糖 小さじ1(3g) |
| ごま油 大さじ1(12g) | ★醤油 小さじ2と1/2(15g) |
| | ★いりごま(白) 小さじ1(3g) |

【作り方】

- ① かぶは根と葉に分け、葉は3cm長さに切る。
かぶの根とにんじんは皮をむき、長さ5cm、幅5mmの細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を中火で炒める。
- ③ ②に火が通ったら★を加えて軽く炒めて完成。



健康推進係
☎32-2945