

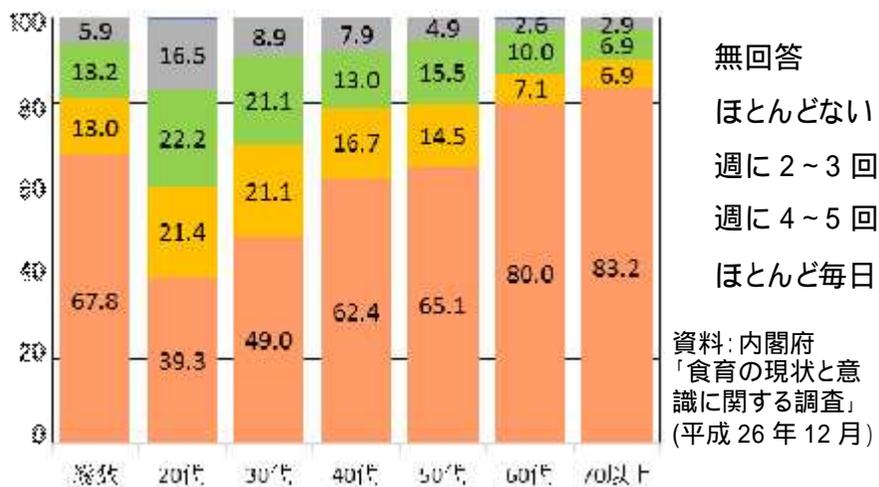
野菜をおいしく食べるヒント 第9号

『健康な食事』ってなあに？

日本人の長寿を支える「健康な食事」という考えが厚生労働省より示されました。健康な心身の維持・増進に必要なとされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味します。

大切なのは毎日の食事で、主食・主菜・副菜を基本とする料理の組合せにより、多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることです。

(参考)主食・主菜・副菜をそろえて食べる事が1日2回以上ある頻度



「主食」・・・米、パン、麺などの料理。栄養素として炭水化物を多く含み、エネルギー源となります。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の推奨シンボルマーク



「主菜」・・・魚介類や肉、卵、大豆・大豆製品などの料理。栄養素としてたんぱく質や脂質を多く含み、使う食材や量・調理方法によって1食のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。

1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる場合、それより少ない場合と比べて栄養素摂取量が適正となることが報告されています。

「副菜」・・・野菜を主に使う料理。ビタミンやミネラルなどの栄養素や食物繊維を多く含み、食事全体の味や彩りを豊かにします。

毎月19日は「食育の日」...家族で生活習慣を点検してみましょう～今日の食事はあなたの未来の身体をつくれます～

旬の野菜を色々なディップで楽しむ！

【豆腐みそディップ】

材料(作りやすい分量)

- ・絹ごし豆腐・・・100g
 - ・練り白ごま・・・小さじ4
 - ・仙台みそ・・・大さじ1 18g
- 全量のエネルギー256Kcal、塩分2.36g

【にんじん塩麹ディップ】

材料(作りやすい分量)

- ・にんじん・・・30g
 - ・塩麹・・・20g 大さじ1と1/3
 - (ラー油・・・小さじ1/3位)
- 全量のエネルギー59Kcal、塩分2.0g

【カレーディップ】 材料(作りやすい分量)

- ・ヨーグルト・・・100g
 - ・カレー粉・・・小さじ2 2.8g
 - ・香りソルト(ガーリック&オニオン/ハウス食品)・・・小さじ1 2.4g
- 全量のエネルギー82Kcal、塩分1.34g

食材の表面に味付けが集中する食べ方で、塩ecoになります。



写真は大根・ブロッコリー・人参を切って茹で(レンジで加熱でも可)、豆腐みそ、カレーディップを添えています。

写真は生の乱切りキュウリと薄切り玉ねぎに、人参塩麹をかけています。



作り方

【豆腐みそディップ】

2～3時間水切りした豆腐を潰してクリーム状にし、練りごまペースト、みそを加えて練り合わせる。

【カレーディップ】

2～3時間水切りしたヨーグルトにカレー粉、香りソルトをよく混ぜ合わせる。

【にんじん塩麹ディップ】

皮をむいた人参をすりおろし、塩麹と混ぜる。お好みでラー油を加える。

好みの野菜を食べやすく切り、茹でたり焼いたりして、ディップしてみてください！

作ったディップは冷蔵保存し、2～3日程度で食べきるようにしましょう。

町のホームページに

“食育のページ”ができました！

このプリントのバックナンバーや食育の取り組み、旬の食材を取り入れたレシピなど、食育関連情報を掲載しています



宮城県美里町公式ホームページ
“暮らし・手続き”の欄の
健康・福祉・保健
「美里町の食育」

問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2941