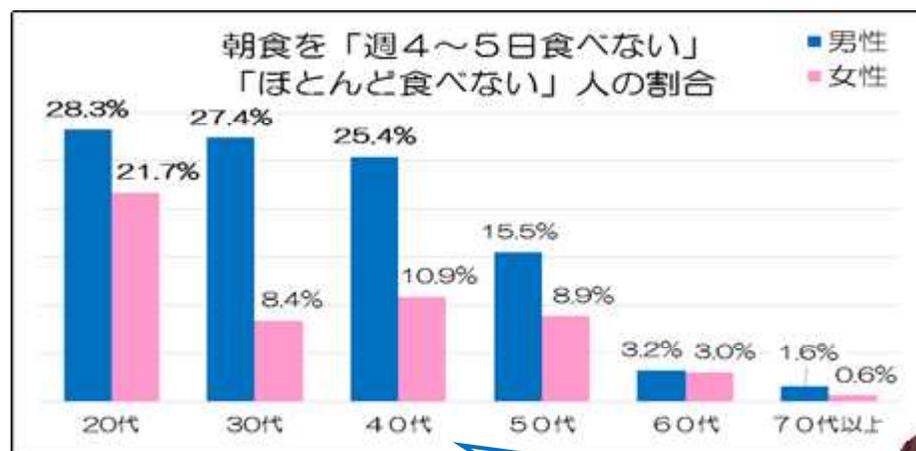


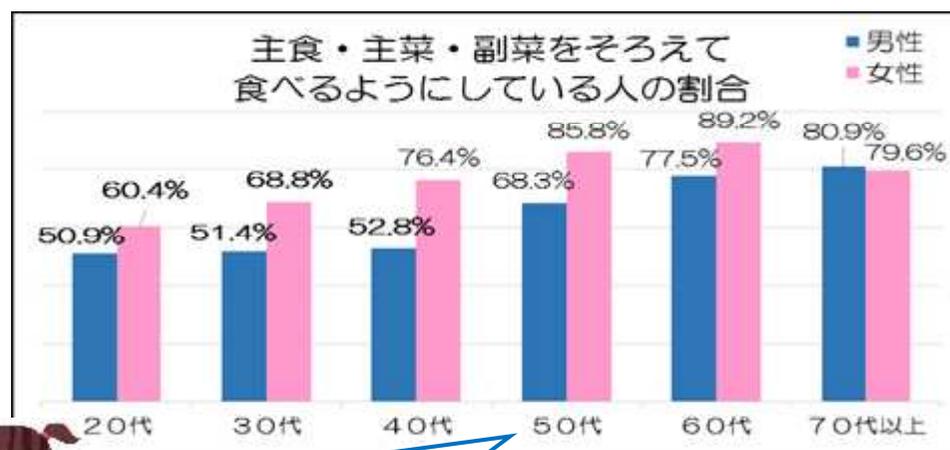
野菜をおいしく食べるヒント 第11号

宮城県では、他の年代に比べて20～40代の保護者世代で朝食欠食や主食・主菜・副菜がそろわないなど乱れた食習慣が目立ちます（平成26年宮城県県民健康調査）。生活習慣病予防のためにも、3食しっかり食べて“正しい食習慣”を定着させましょう

平成27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。



20～40代男性では4人に1人
20代女性では5人に1人が朝食欠食！



20代～40代男性では約半数が主食・主菜・副菜をそろえず食べている！

私たちの身体は普段何気なく食べている食事から出来ています。朝食欠食やバランスの崩れた食事を続けていても、体の異変は感じにくいものです。しかし現在の食事が20年後の姿に反映されると言われています。早いうちから食習慣を見直し、将来もきれいで健康的に過ごしていきたいですね。

～ 身体も喜ぶ朝食の利点～

1 太りにくい身体になります。

朝食を抜くと、食事の間隔が大きく開くので脳ではエネルギー不足と認識されます。エネルギー不足を補うために昼食・夕食の量が増え、脂肪のたまりやすい体になってしまいます。

2 やる気スイッチを ON にします。

朝食を食べることで、脳の働きが活発になります。一日の良いスタートを切るためにも朝食は重要ですね。

3 便通がよくなります。

空腹の状態で朝食を食べると腸の動きがよくなり、快便が期待できます。3回の食事のリズムが整うことで身体のリズムも整うので、大体決まった時間に便が出るようになります。

1日の食塩の目標量

成人 男性 8.0 g 未満、女性 7.0 g 未満

幼児は大人の半分程度が目安

宮城県では当面、男性 9 g・女性 8 g が目標



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

むきエビとスナップえんどうのさっぱり炒め

材料(4人分)

- ・スナップえんどう... 250g
- ・むきエビ... 200g
- ・新玉ねぎ... 1/2個
- ・オリーブ油... 大さじ1
- 酒... 大さじ1/2、片栗粉... 小さじ1
- 塩... 小さじ1/2、水... 3/4カップ
- 鶏がらスープの素... 小さじ2/3
- ・黒こしょう... 少々

作り方

1人分 エネルギー 120Kcal、塩分 0.8g

下準備: スナップえんどうは筋を除く

むきエビは を合わせてからめる(10分程度おく)

- 1、スナップえんどうを茹で、冷水にとって半分に割る(大きいものは斜め半分に切ってもよい)。新玉ねぎはくし切りにする。
- 2、フライパンにオリーブ油を熱しエビを炒め、色が変わってきたら玉ねぎを加える。 を加え1～2分程度煮る。
- 3、1のスナップえんどうを加えさっと混ぜる(もう少しとろみをつけたい場合には水溶き片栗粉を混ぜる)。
- 4、最後にお好みで黒こしょうを振り混ぜる。



塩エコポイント

エビの塩味を生かして味付けは控えめに。旬の野菜を使用することで野菜の甘みを感じることができます。

問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2941