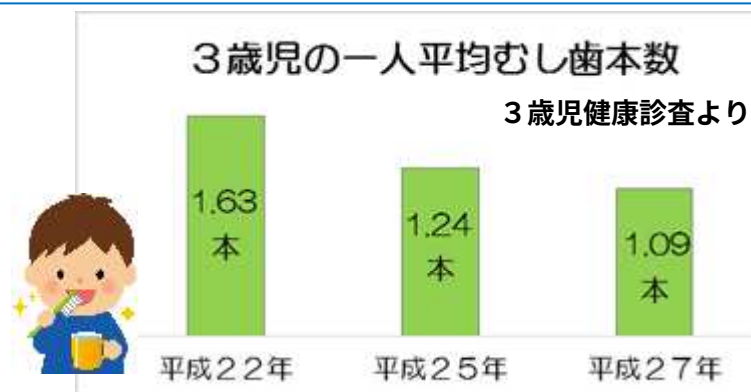




野菜をおいしく食べるヒント 第17号



6月4日～10日は歯と口の健康週間でした。幼稚園・保育園でもむし歯予防教室が行われ、園児の皆さんは上手な歯磨きの仕方などを学びました。歯と食事、歯と健康はとても深いかわりがあります。元気の源である食事をおいしく食べられるよう、きれいなお口を目指していきましょう♪

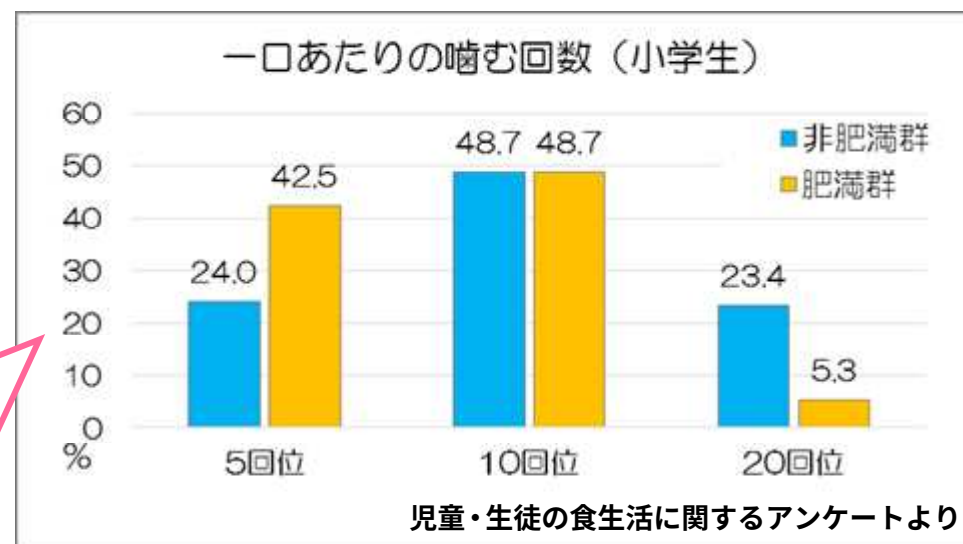


3歳児の一人平均むし歯本数は徐々に減少しています。引き続き、おやつを食べ方やジュースの飲み方に注意し、仕上げ磨きの徹底をよろしくお願いします。

※町の健康増進計画では3歳児の一人平均むし歯本数1本以下を目標に掲げています。

小中学生の調査から、非肥満群のほうが肥満群よりもよく噛んで食べているとわかりました。よく噛むことはむし歯予防、肥満予防などに繋がります。

《家族みんなでカミカミチャレンジ！》
いつもより5回多く噛むように意識しましょう。



6月は食育月間&毎月19日は「食育の日」～健康は、日々の食事の積み重ね～

ちょこっと息抜き ♪ らくちんごはん

忙しいときに便利なお惣菜ですが、エネルギー量や塩分が高いものが多いです。今回はこれらを美味しく減らし、体に優しい取り入れ方をご紹介します。

☆☆お惣菜の活用ポイント☆☆

① 野菜でかさ増し！

味のついていない野菜をプラスし、お惣菜自体の食べる量を減らすことで、エネルギーや塩分を減らせます。ゆでキャベツ、もやし、冷凍野菜（ブロッコリーなど）は味がからみやすく合わせやすいです。

② 調味料は必要量だけ！

付属の調味料は、すぐにかけずに味をみてから使いましょう。物足りないときはレモン汁や七味唐辛子など塩分のないものを足してみましょう。常備しておく、美味しさアップに役立ちます。

ボリュームアップ＆減塩で
体にもお財布にも優しい♪



カラフルピーマンのカレー炒め

★材料(2人分)★

1人分：エネルギー 56Kcal、塩分 0.2g

- | | | |
|----------------|-----------|------------|
| ・ピーマン（緑・赤） | ▲醤油 | } 各小さじ 1/2 |
| …各 1個 | ▲みりん | |
| ・パプリカ（黄）… 1/8個 | ▲酒 | |
| ・サラダ油… 小さじ 2 | ・カレー粉… 少量 | |

★作り方★

1. ピーマンはヘタと種を除き、それぞれ細長く切る。
2. ▲は混ぜ合わせておく。
3. フライパンに油を熱し、ピーマンがしんなりするまで炒める。
4. ▲とカレー粉を加えてなじむように炒める。

☆☆調理のポイント☆☆

- ① 味付け：カレー粉は少しずつ加え、辛さを調節しましょう。
- ② 切り方：ピーマンが苦手なお子さんには、縦ではなく横切りがおススメです。苦みが軽減でき、食べやすくなります。



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