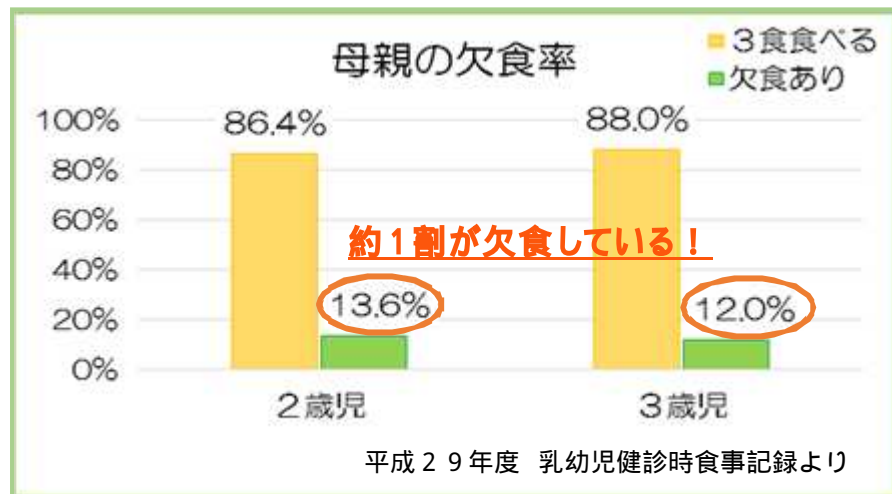




野菜をおいしく食べるヒント 第20号



お子さんの食事には気を配っている方が多いですが、皆さんの食事は後回しになっていませんか？子どもも大人も体は食べ物から作られます。“健康的な体は、健康的な食事から”。この機会大人の食事にも目を向けてみましょう。



3食食べることのメリット

- ドカ食いを予防し、太りにくい体を作ります
- 1日分のエネルギーを効率よく摂取できます
- 胃腸に負担がかかりにくい食べ方になります
- 栄養素の偏りも少なくなります
- 生活リズムが整います

などいいことばかり♪

理想的な食事は3食“お膳の形”で食べることです！
主食のはたらき...熱や体を動かすエネルギー源となる
主菜のはたらき...筋肉や血液など体づくりのもととなる
副菜のはたらき...体の調子をととのえる

+

牛乳、乳製品...骨を丈夫にするカルシウムが豊富
果物...糖質やビタミン・カリウムを多く含む

麺類や1品料理の時には要素をそろえて食べましょう！



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～今日の努力はあなたの未来への投資です～

ちょこっと息抜き♪らくちんごはん

中食のメリット・デメリット

皆さんはお惣菜などの調理済み食品を購入する際に、どのような基準で選んでいますか？

メリット

最近では健康に配慮したヘルシーメニューも登場していますね！

- ・種類が豊富で、普段作らないメニューが選べる
- ・栄養成分表示があるものはエネルギーなどを把握できる
- ・少人数分であれば経済的である



デメリット

- ・野菜の使用量や種類が少ないものが多い
- ・エネルギー、脂質、塩分が高いものが多い
- ・使用食材の産地や添加物の把握が難しい

食の土台づくりは家庭の食事が基本となります。うす味の習慣化やごはんを作る過程を見せるなどの子どもの食育には 内食が有効です。

中食を活用する時にはメリットを活かせるように上手な取り入れ方を心がけましょう。

内食(うちしょく): 家で作ったものを家で食べること

中食(なかしょく): 外で作ったものを家で食べること(惣菜やテイクアウト)

外食(がいしょく): 外で作ったものを外で食べること

野菜高騰中の救世主！

もやしのチヂミ

材料(4人分)

1人分: エネルギー 105Kcal、塩分 0.7g

・もやし ... 1袋(200g)

・ごま油...大さじ1

生地

たれ

・小麦粉 ... 50g

・酢 ... 小さじ2

・片栗粉 ... 25g

・しょうゆ...大さじ1

・水 ... 90ml

・ラー油...適量(お好みで)

・鶏がらスープの素...小さじ1

作り方

1. もやしはよく洗ってザルにあげ、水気をよく切っておく。
2. ボウルに 生地を入れて混ぜあわせたら、1を加えて混ぜる。
3. フライパンにごま油を半量入れて中火で熱し、生地を流し入れてまるく形を整える。焼き色がついたらひっくり返す。
4. 残りのごま油を入れ、表面がカリッとなるまで焼く。
5. 食べやすい大きさに切り、たれを合わせたら出来上がり。

料理のポイント

もやしから水分が多く出るので、表面をしっかりと焼くことで外はカリッと、中はもちもちの食感に仕上がります。



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 ☎32-2945