

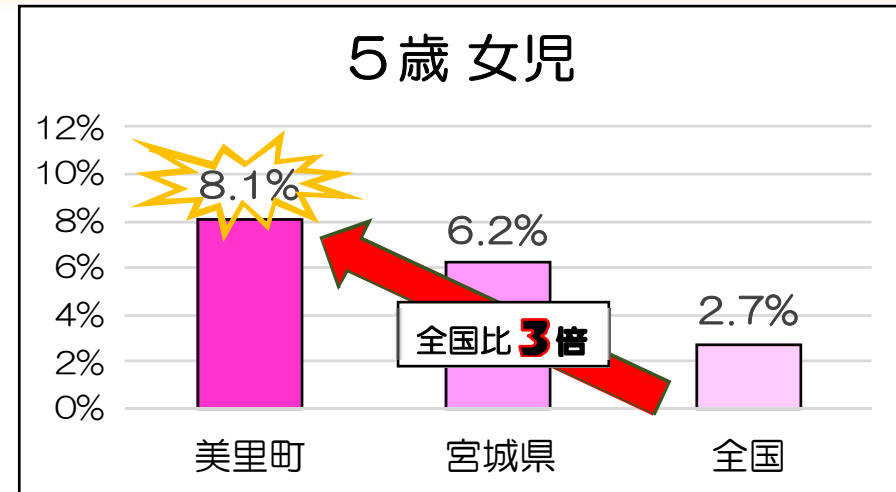
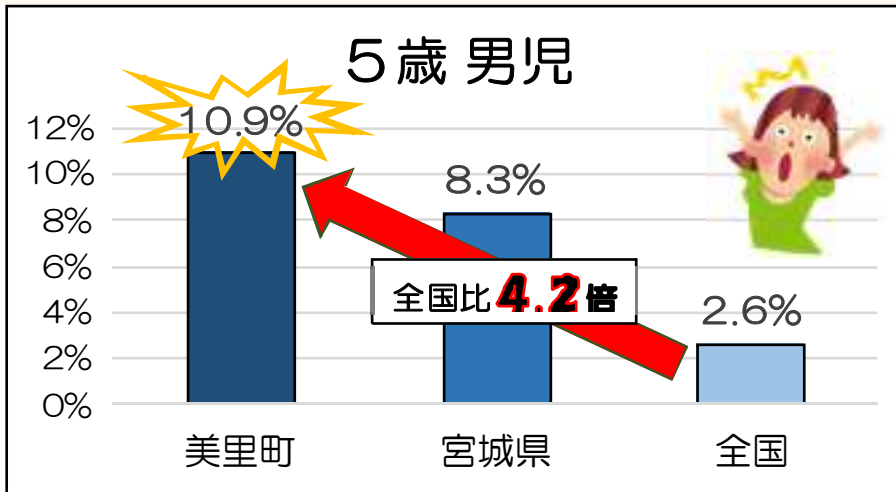


今年もよろしくお祈りします

危険信号!!

～美里の肥満にストップ～

美里町では、大人も子どもも肥満の割合が宮城県・全国平均に比べて高い状況です。子どもの肥満は大人の肥満に移行しやすいこともわかっています。新年を迎えたのを機に、今年も1年元気に過ごせるよう、家族全員で現在の生活習慣を振り返ってみませんか。



平成30年度幼稚園・保育園における
学校保健統計（文部科学省）食事・体格調査、
より

子どもの肥満の主な原因は食べ過ぎ・運動不足によるものですが、美里町では特に肥満の子に見られた傾向として①間食の時間を決めていないこと、②スナック菓子をよく食べていること、③食事中よく噛めていないことの3点がわかっています。



どうして子どもの肥満は問題なの？

- 身長伸びに影響を及ぼす可能性がある
- 生活習慣病にかかりやすくなる
（生活習慣病は大人だけかなるものではありません!!）

家族でトライ！肥満対策

- 間食のルールを決めよう！
（決めた量以上食べない、1日2回まで、夜のおやつはやめよう…など）
- ゆっくりよく噛んで食べよう！
（噛みごたえのある食材を取り入れよう…野菜はおススメです!）
- 親子で体を動かす遊びを取り入れてみよう！





野菜をおいしく食べるヒント



～簡単なレシピで食卓にプラス1品野菜の料理を並べましょう！～

れんこんとさつまいもの砂糖醤油炒め

材料（4人分）

- れんこん……………160g
- さつまいも……………120g
- しめじ……………60g
- 油……………大さじ1/2

エネルギー97kcal、塩分0.7g

- ▲
- 酒……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1
 - みりん……………大さじ1
 - 黒ごま……………適量

作り方

- れんこんは皮をむいて5mm幅の半月切りにし、酢水（分量外）に約5分さらす。さつまいもは5mm幅の半月切りにして水（分量外）にさらし、耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱する。しめじは石づきを除き、手でほぐしておく。
- ▲の調味料を全て混ぜ合わせておく。
- フライパンに油をしき、①を中火で炒める。
- 具材に火が通ったら、②を加えてよく絡ませる。
- 器に盛り付け、お好みで黒ごまを散らして出来上がり。



甘じょっぱい味付けはお子さんにも受け入れられやすいです。食材の厚さや加熱時間により食感がまた変わります。お子さんの年齢やご家族のお好みに合う硬さでお試してください。

◎問合せ：美里町健康福祉課
栄養士 ☎32-2945

水菜と油揚げの中華風サラダ

材料（4人分）

- 水菜……………80g
- 油揚げ……………1枚(20g)
- ちりめんじゃこ……………大さじ1(5g)

エネルギー53kcal、塩分0.4g

-
- 酢……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ2
 - ごま油……………小さじ2
 - しょうゆ……………小さじ1
 - 塩……………少々

作り方

- 水菜はよく洗い、水気をよく切り3cm位に切る。
- 油揚げはキッチンペーパーで押さえて余分な油を取ったら3cm位の短冊切りにし、中火に熱したフライパンでちりめんじゃこと一緒に乾煎りする。
- の調味料は全て混ぜ合わせておく。
- 小鍋に③を入れてひと煮立ちさせる。
- ボウルに①、②を入れて混ぜたら④が熱いうちに入れて全体に混ぜる。
- 器に盛り付けて出来上がり。

カリカリの油揚げとちりめんじゃこが味のアクセントになり、カルシウムも摂取できます。白菜やキャベツでもおいしく食べられます。



町のホームページに食育情報を掲載しています！

