

# 6月は食育月間です 「食べることを少し考えてみましょう！」

「食育」とは、心も体も健康な生活を過ごすため、生きる上での基本である「食」に関する知識を学ぶことです。最近子どもだけのものではなく、「大人の食育」にも目が向けられるようになりました。

## バランスのよい食事ってなに！？・・・少しの意識で整った食事を！

栄養素は基本的に「体を動かすもの」「体を作るもの」「体の調子を整えるもの」の3つに分けられます。この3つは相互に働き、化学反応を起こすことで必要なエネルギーを作り、免疫力を高めて健康な体を作ります。

### ヒトの体を車に例えると

体を動かすもの = ガソリン、エンジン、タイヤ  
どんな栄養素？ → 炭水化物・脂質

体を作るもの = ボディ  
どんな栄養素？ → たんぱく質



体の調子を整えるもの = オイル  
どんな栄養素？ → ビタミン・ミネラル



車はこの3つが揃わなければ、安全で快適に動くことはできません。ヒトの身体も同じで、3つの栄養素が揃うことで健やかな体が作られます。「食べることはとても大切なこと」とはわかっていても、日々の忙しさに流されて理想的な食事を摂るのはなかなか難しいのが現実です。

## 「偏らない食べ方」を意識してみませんか？

### ●量を見直す

「食べ過ぎること」も「食べなさ過ぎること」も身体に負担がかかります。この数年で体重に変化がなかったかを振り返ってみましょう。

### ●栄養素の偏りを見直す

1つの食品を集中して食べないようにしましょう。主食・主菜・副菜を揃えるのが難しければ、丼ものや野菜たっぷりの麺類でもOK。食品を「組み合わせること」で栄養素の力が発揮されます。

### ●味付けの偏りを見直す

塩分は思いのほか摂れているもの。みそ汁が涙の味より濃い場合は要注意です。

※食事について、自分にあった量や食べ方を詳しく知りたい人は健康福祉課(☎76-4006)の栄養士に相談してください。



野菜は「取っているつもり」でも実は足りていない・・・ということがあります。3月に開催されたとうや湖町食育の会主催「いきいき料理教室」のレシピで、緑黄色野菜が手軽に取れる「ブロッコリーとにんじんのおかかあえ」を紹介します。

### ブロッコリーとにんじんのおかかあえ

#### 材料 (4人分)

- ・ブロッコリー 140g
- ・にんじん 70g
- ★かつお節 1.5g
- ★しょう油 小さじ2/3(4g)
- ★ごま油 小さじ2/3(4g)
- ★砂糖 ひとつまみ
- ★白すりごま 小さじ2
- ★だし汁 大さじ1強(20cc)
- ★こしょう 少々



#### 作り方

1. ブロッコリーは小房に分けて茹で、水気を切っておく。にんじんは皮をむき、たんざく切りにして茹で、水気を切っておく。
2. ボールに★の調味料を混ぜ合わせ、ブロッコリーとにんじんを和える。和えてから時間をおきすぎると、色が悪くなるので注意。

問合せ 健康福祉課 (☎ 76-4006)