

今月のテーマ

食事をおいしく、バランスよく

9月は「食生活改善普及運動」の実施期間です。日本人の生活習慣や食事の状況に合わせてテーマや目標を設定し、取組を行っています。おいしく楽しい食生活を送り、健康的に過ごしていくためにも、この機会に食生活を振り返ってみませんか。



〇●〇 食事をおいしく、バランスよく 〇●〇 ～ 栄養バランスの良い食事とは？ ～

私たちが普段食べている食事は、役割でおおまかに分けると、主食・主菜・副菜の3つに分けられます。1回の食事でこの3つがそろると、栄養バランスが整いやすくなります。

【副菜】ビタミン・ミネラル・食物繊維を含む、野菜・きのこ・海藻類などのおかず。身体の調子を整える働きがあります。

【主菜】たんぱく質を含む、肉・魚・卵・豆腐・納豆などのおかず。身体をつくる働きがあります。

【主食】炭水化物を含む、ごはん・パン・めんなど。働く力のもとになります。



〇●〇 毎日プラス一皿の野菜 〇●〇

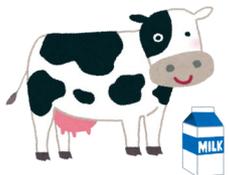
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。日本人の平均摂取量は294gなので、約60g足りません。野菜料理をもう一皿プラスして、しっかり野菜をとりましょう。

〇●〇 おいしく減塩1日マイナス2g 〇●〇

日本人のほとんどは、食塩をとりすぎています。目標は、現在の摂取量から-2g。だしや香辛料・柑橘類等を使って、美味しく減塩しましょう。



〇●〇 毎日のくらしに with ミルク 〇●〇



20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品を毎日とりましょう。大人なら、1日牛乳コップ1杯が目安です。

野菜たっぷり、減塩メニューは裏面へ！





夏野菜たっぷり変わり温麺

単品になってしまいがちな麺類。ひと工夫で、野菜もたっぷりとりましょう！なすやズッキーニは油と相性があるので、炒めてから加えることで全体にコクが出て、薄味でも美味しく食べられます。

◇材料（2人分）◇

温麺（またはそうめん ひやむぎ等）	2束
ベーコン	2枚
なす	中1本
ズッキーニ	小1本
オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	少々
白だし（ストレートか 表示の通り薄めたもの）	100ml

あれば、パプリカなどを入れるとより彩りが良くなります。



作り方

- ① うーめんは表示の通りにゆでて、水気をしっかり切る。
- ② なすは1cm角に切り、水にさらしてアクを抜く。
- ③ ズッキーニとベーコンもそれぞれ1cm角に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、②と③を炒めて塩・こしょうを振る。
- ⑤ うーめんを器に盛り付け、④をのせて白だしをかける。

アレンジ

白だしの代わりに、だし汁+塩（顆粒だし+お湯）やめんつゆで、うーめんの代わりにごはんのせて、丼ものに。

- ④で、溶き卵を加えて具入りオムレツに。溶けるチーズを加えてもOK。
- ④で、ゆでたスパゲティとケチャップを加えれば、変わりナポリタンに。

《1食分》

エネルギー：457kcal 食塩相当量：2.6g

冷しゃぶのだしソース

山形の郷土料理「だし」を、冷しゃぶのソースにしました。食べるソースで野菜たっぷり！香味野菜やゴマの風味でさっぱり、薄味でも美味しく食べられます。

◇材料（2人分）◇

なす	小1本
きゅうり	1/2本
オクラ	2本
みょうが	1個
白ごま	小さじ1
めんつゆ	大さじ1と1/2
薄切り豚肉	160g

だしのレシピは家庭によって様々です。小ネギやしそ・モロヘイヤ・めかぶなどを入れたり、しょうゆや白だしで味付けしたり、お好みの味に調整しましょう。

作り方

- ① なすは5mm角位のみじん切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② オクラは塩水でゆで、ヘタを取ってみじん切りにする。
- ③ きゅうりとみょうがもみじん切りにする。
- ④ ボウルに①②③と白ごま、めんつゆを入れて合わせ、冷蔵庫で2時間程度冷やす。
- ⑤ 鍋にお湯を沸かし、豚肉をゆでて冷水にとる。
- ⑥ キッチンペーパーで軽く水気をふき、お皿に盛って④をかける。

《1食分》

エネルギー：183kcal 食塩相当量：1.3g

仙台市食育推進計画の基本目標

*** 食べる力をみんなでアツ！ ***

～みんなでおいしく楽しく食べよう～

仙台市若林区保健福祉センター

