### ぎなど、普段の食事の仕方で健康を害する場合もあります。 上で欠かせないもの。しかし、栄養の偏りや塩分の摂り過 6月は「食育月間」です。「食」は、

食事を実践してみませんか。 これを機に皆さんも、日々の食生活を見直し、健康的な 私たちが生きていく

### 心と体を育む食事

がっていきます。 と体を育み、次世代へとつな な食事は、生涯に渡り大切な心 養素を摂り入れて生活していま 私たちは、 生きていく上で必要不可欠 毎日の食事から栄

知識を身につけることで、 的で心豊かな食生活を生涯にわ の中から「食」に関する正しい くことです。 たって実践できる力を育ててい 「食育」とは、さまざまな経験 健康

## 食べる力を育てる

要点にしています。 ①食事を通して感謝することが できる心を育てる 食育では、次の6つの項目を

> ②誰かと一緒に楽しく ③食事で心と体の健康 きる環境をつくる。 食事をすることがで

⑤自分で食べ物を選択し、 をして食べることができるよ 調理

④食事の大切さや楽しさを理解

を維持できるようになる。

できるようになる。

⑥食文化を知り、 うになる。 できる。 伝えることが

卓は に家庭の力はとても大きく、食 とはとても大切です。そのため 望ましい食生活を身につけるこ 成長期の子どもたちにとって 「食育のお手本」と言えま

返って、 ぜひ、 見直してみましょう。 普段の食生活を振り

### 平成22年脳血管疾患の人口10万人あたりの死亡率

(厚生労働省「人口動態統計」から)



# )減塩食で脳卒中を予防

性 9 // , 平均食塩摂取量は1日12%前後 高血圧の人は減塩が必要です。 味料をかけずにいられない人、 辛い物が好きな人やおかずに調 と塩分を摂り過ぎています。 の方は6%以下に対し、町民の 表されている食塩摂取基準は男 もなります。厚生労働省から発 を引き起こし、脳卒中の原因に ワースト1です(右表参照)。 分の摂り過ぎは、肥満や高血圧 脳 平成22年の岩手県の脳卒中 血管疾患) 女性7・5㎏、高血圧 死亡率は、 全国 塩

### <食べ物の塩分量>

- たくあん(3切れ)…125
- ・梅干し (1個) …1 💯
- 甘塩さけ(1切れ)…255
- みそ汁 (1杯) …1~2 (5)
- ・ラーメン、うどん(1杯) ... 5 ~ 7 ½₹
- いかの塩辛 (大さじ1杯) ... 2 ½<sup>5</sup>

付け脳卒中を予防しましょう。 断せず、塩分の摂り過ぎに気を を飲んでいるから」と言って油 できるところから減塩してみま 足りなさが際立ちます。 えると、濃い味に慣れた舌に物 【塩分を抑えるコツ】 いる証拠です。 しょう。市販のお惣菜や外食が 「塩辛い」と感じれば減塩できて 「食べ物の塩分量」を参考にして 「まだ若いから」「高血圧の薬 今までの食生活をがらりと変 左の

### ①香辛料や香味野菜の風味をう まく利用する。

⑥酢などの酸味を利用する。 ④ラーメンやうどんなどの汁を ③みそ汁を具だくさんにし、 ②漬物を食べ過ぎない。 ⑤生野菜や果物を食べる。 半分以上残す。 日1、2杯にする。 1

No.76

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推 進員連絡協議会の皆さんが手軽にできるお弁当や郷土 料理、旬の食材を使った料理などをご紹介します。今 回<mark>は色とりどりの旬の野菜をたっぷり使った「夏野菜</mark> と鶏むね肉の揚げびたし」です。

### 【材料(2人分)】

カボチャ…80グ ナス…1本 ピーマン…1個 ミニトマト…4個 オクラ…2本 鶏むね肉…12025 塩・コショウ…適量 片栗粉…大さじ 1杯 揚げ油…適量 かつおぶし…適量

· A めんつゆ (2倍濃縮) …大さじ3杯 しょうが…チューブ 2 タシ 熱湯…大さじ 4 杯 【作り方】

- 容器に【A】を合わせておく。
- ② 鶏むね肉は包丁の背で叩いて一口大のそぎ切り にし、塩コショウをしておく。
- ③ カボチャは種とワタを取り8 ¾幅にスライスす る。ピーマンは種とヘタを取り縦に6等分する。 ミニトマトはヘタを取ってつまようじで穴を開け ておく。茄子はヘタを取り長さを半分にカットし 縦6等分にして塩水に晒す。オクラは洗っておく。
- ④ フライパンに 1 撃の高さの油を入れて170度ま で熱する。②の鶏肉に片栗粉をまぶし、中火でき つね色になるまで揚げたらバットで油をきりすぐ に①に漬ける。
- ⑤ カボチャを竹串がスッと通る程度に揚げる。油 の温度を180度に上げ、水気を切ったナスとピー マン、オクラを揚げる。最後にミニトマトを10秒 程揚げる。

### 夏野菜と鶏むね肉の揚げびたし



- ※各野菜は揚がったら油を切り、すぐに①に浸けてお <。
- ⑥ 粗熱が取れるまで①に浸し、器に盛ってかつおぶ しをトッピングしてできあがり。

### 【一口メモ】

- ・野菜は冷めるときに味が染みるので、揚げて油を 切ったらすぐに汁に浸しましょう。
- シシトウや青シソ、パプリカ、アスパラなど野菜はな んでも構いません。夏野菜が美味しい時季になりま した。たくさん食べて旬を楽しみましょう。

### 【エネルギー】

とから始めましょ

まずは気付いた時に実践するこ

エネルギー(1人分)…269もカロリー

### 「おいしい」は健康な歯から

6月4日(むし歯の日)から10 日までの1週間は「歯と口の健康 週間」です。歯を失う大きな原因 として、「むし歯」と「歯周病」が あげられます。口の健康はこれら の病気にかかってしまってから治



療するよりも、予防する方がずっと簡単です。

### <歯を1本でも失う事での全身への影響>

- ①噛みづらくなることで、消化器系に負担が掛かる。
- ②発音が悪くなる。
- ③歯並びが乱れ、噛み合わせが悪くなる。
- ④口元が気になり、笑顔(歯を見せること)が少なくなる。

### <歯周病が引き起こす全身の病気>

▶糖尿病▶心臓病▶誤嚥性肺炎▶早産や低体重児出産▶ 骨粗しょう症▶認知症

### ─歯の病気予防には歯磨きが一番!─

むし歯や歯周病を予防するには、歯磨きが一番の基本 です。また、初期のむし歯や歯周病は自覚症状が出にく いため、歯科医院での早期発見が大切です。毎日の歯磨 きとかかりつけ歯科医院での定期検診で、歯と口の健康 を保ちましょう。

べることを目指しまし.野菜料理を小皿 (小鉢) は を食べるコツとして、 野 菜を350億以上使 日 などの **沁緑黄色** (小鉢) 5つ食 ャベツやゴボウ 彭 よう。 った料 力

とが 病予防に効果がある食材で 野菜を1 健 病 繊 菜はビタミンやミネラル 勧 康で めら 維を多く含み、 糖尿 日 3 5 長生き れて 病などの生活習慣 りから以 41 するため ます。 脳卒中 上 取 す。

# べることは生きること

上げてい しいことかもしれません。健康的な食生活を続けるの 腹 お 普段の積み べること いい 11 し ぱ 11 11 も 食べたい」 重ねが体 0) を 食 : を 作 た L は か 難

お

せ、「野菜料理! に3度の食事に取り入れてみま タマネギ、 「野菜料理1日5皿」を目 ば 1 キ  $\bar{\mathsf{H}}$ ュ 3 <u>I</u> ウ ij などの を組み合

[5]

# 野菜多めで健