

健康は

食  
にあり

今月のテーマ

基本目標1

食を通じて健康な「体」をつくります

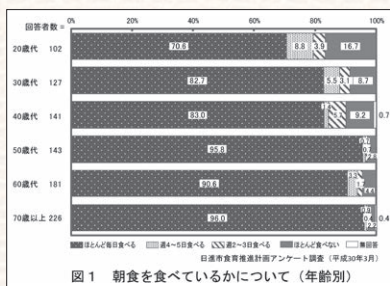
基本方針(1)

体を支える健康な食生活の実践



にっしんテレビ  
でも放送中!

第3次日進市食育推進計画が4月から始まりまし。基本理念は「よく知り、よく食べ、よく笑う」食育の環が広がるまち にっしん、4項目ある基本目標に対し、基本方針は12項目設定されています。食育は決して難しいことではありません。一人一人が自分でもできることをみつけていただき、食育の環が広がることを願っています。これから1年間にわたり、基本方針を1項目ずつ解説していきたいと思ひます。



名古屋学芸大学 管理栄養学部管理栄養学科  
安達 内美子准教授

今月は、「体を支える健康な食生活の実践」です。体を健康に保つための食事の基本の一つとして、一日3食欠かさず食べることがあげられます。特に朝食を欠食しないということが大切です。では、皆さんの現状はどうでしょうか。図1は昨年、日進市内で行った調査の結果です。特に20歳代の人々の欠食の割合が高いことが分かります。朝食を食べない理由はどの年代も、時間がなくて食べられない、おなかがすいていない、食べる気がしないが上位を占めていました。しかし、朝食を食べないと、昼食まで空腹で勉強や仕事に集中できない、余計な間食が増える、1日に必要な野菜が十分に摂れない、昼食や夕食を食べ過ぎてしまうなど、体だけでなく生活にも良くない影響を及ぼす可能性があります。多くの人の朝食を食べない理由から、朝食を食べるためには、朝気分よく起きることが大切ではないかと思ひます。朝日を浴びる(カーテンを開ける)、夜食を食べ過ぎない、スマートフォン・携帯・パソコンは夜遅く(寝る直前)まで使用しないなど、朝食を食べるための工夫をしてみたいかがでしようか。

主菜

スパニッシュオムレツ



作り方

- ① ミックスベジタブルは熱湯に入れて解凍し、水気を切る。ボウルに卵を割りほぐし、ミックスベジタブル、中華だし、食塩を加えてよく混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①をそっと流し込む。焼き色がついたら、裏返して焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切って器に盛り、トマトケチャップをかける。

私たちが  
考えました!



名古屋学芸大学 管理栄養学部3年  
寺澤由佳さん(左)、榊原大貴さん(右)

材料(2人分)

鶏卵	2個
ミックスベジタブル	20g
顆粒中華だし	小さじ1/3
食塩	少々
トマトケチャップ	小さじ2
サラダ油	大さじ1/2

栄養量(1人分)

エネルギー	133kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	9.3g
炭水化物	3.3g
食塩相当量	0.7g

副菜

アスパラガスのチーズ炒め



作り方

- ① アスパラガスは根元とはかまを取り、太い部分の皮をピーラーでむき、3cmの長さに切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱してアスパラガスを炒める。
- ③ 焼き色がついたら粉チーズを振ってさっと炒める。
- ④ 器に盛り、こしょうを振る。

材料(2人分)

アスパラガス	3本(60g)
オリーブ油	小さじ1弱
粉チーズ	大さじ1/2
こしょう	少々

栄養量(1人分)

エネルギー	28kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	2.0g
炭水化物	1.2g
食塩相当量	0.1g