

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(2) **多様な暮らしに対応した食育の推進**



にっしんをテレビでも放送中！

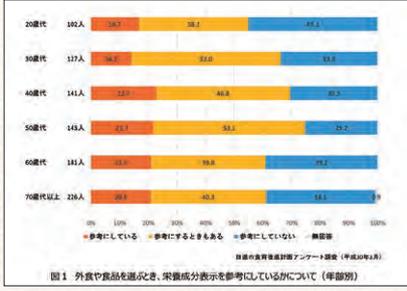
4月から始まった第3次日進市食育推進計画について、12項目ある基本方針を毎月順番に1項目ずつ解説しています。今月は、「多様な暮らしに対応した食育の推進」です。

近年、少子高齢化が進んでいます。世帯構造や社会環境も変化する中、ライフスタイルは多様化してい

ます。朝食の欠食だけでなく、食の外部位が進むなどにより、食習慣の乱れが見受けられます。食習慣の乱れは栄養素等摂取の偏りにつながり、肥満や生活習慣病、過度の痩せや低栄養など、食に関わるさまざまな健康問題を引き起こしています。

日進市食育推進アンケート調査によると、外食や食品を選ぶときに栄養成分表示を活用する人の割合は成人全体では63.6%で、前回の調査と比較してやや悪化しています。図1は年齢別に示した結果ですが、特に20歳代と60歳代以上の人の割合が低いことが分かります。

ライフスタイルが多様化している現代において、外食や中食を上手に利用することが大切です。しかし、栄養成分表示を活用して食事を整えることは、なかなか難しいと思います。そこで、外食や中食を利用するときだけでなく食事を用意するとき、まずはごはんやパンなどの主食、肉、魚、卵、大豆製品を主材料とした主菜、野菜、イモ、キノコ、海藻を主材料とした副菜をそろえることを心掛けてはいかがでしょうか。



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

レンジで簡単!豚肉の生姜焼き風

材料(2人分)

豚もも薄切り肉(脂身なし) 140g
食塩 0.4g
こしょう 少々
片栗粉 小さじ2
タマネギ 60g

サラダ油 大さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
砂糖 小さじ2/3
水 小さじ1/2
おろし生姜 2g(小さじ1/2弱)

栄養量(1人分)

エネルギー 176kcal
たんぱく質 15.6g
脂質 8.5g
炭水化物 8.0g
食塩相当量 1.1g

- 作り方**
- ① タマネギは薄切りにする。また、**A**は混ぜ合わせておく。
 - ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。耐熱ボウルに移し、塩こしょうをした後、片栗粉をまぶす。
 - ③ タマネギを②の耐熱ボウルに入れ、**A**を全体にからめる。
 - ④ ラップをして電子レンジ(500W)で2分程度加熱する。
 - ⑤ いったん取り出し、軽く混ぜてから、さらに3分程度加熱する。
 - ⑥ 豚肉とタマネギに火が通ったら、皿に盛り付ける。



主菜



私たちが考えました

名古屋学芸大学 管理栄養学部3年 葉山友香さん(左)、江崎由依さん(右)

包丁いらず!マヨぽんサラダ

材料(2人分)

春キャベツ 100g
絹さや 30g
かに風味かまぼこ 60g(4本)
コーン(缶詰) 20g
マヨネーズ 20g
ポン酢 小さじ2
すりごま 小さじ1

栄養量(1人分)

エネルギー 123kcal
たんぱく質 4.3g
脂質 8.4g
炭水化物 8.4g
食塩相当量 1.1g

- 作り方**
- ① キャベツは洗って、食べやすい大きさにちぎる。絹さやは洗ってへたと筋を取る。
 - ② ①を耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ(500W)で2分程度加熱する。
 - ③ かに風味かまぼこは割いてほぐしておく。
 - ④ マヨネーズ、ポン酢、すりごまを混ぜ合わせる。
 - ⑤ ②、③、④とコーンを混ぜ合わせたら、器に盛り付ける。



副菜