

健康は
食
にあり

今月のテーマ

基本目標3 **食を通じて「環境」に優しい暮らしを築きます**
基本方針(1) **「もったいない」意識の浸透と実践の促進**



いつでも放送中！

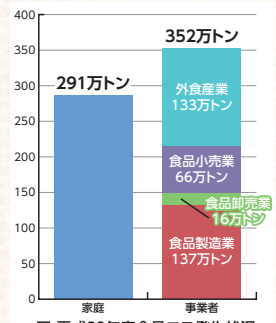
4月から始まった第3次日進市食育推進計画について、12項目ある基本方針を毎月順番に1項目ずつ解説しています。今月は、「もったいない」意識の浸透と実践の促進です。

食の外部化や食品流通の発達に伴い、食べ物の生産から消費に至るまでの過程を知る機会が少なくなっています。現代は飽食の時代ともいわれませんが、食べ物を大切にする気持ちや食に関わる人々への感謝の気持ちが薄れつつあります。食べるという行為は貴重な動植物の命を受け継ぐことです。食生活は自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々のさまざまな活動によって支えられていることに対する理解を深め、「もったいない」と感じる気持ちや感謝の念を育むことが必要です。普段わたしたちが食べている食べ物が、どのようにして食卓までたどり着いたのか思いをはせる、調べてみる、家族で話し合ってみるなどしてみ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

また、自分にとって適正な食事を量を知り、廃棄を減らすことも大切です。適正な量で栄養素のバランスが整った食事を食べることは健康にもつながります。平成28年度、日本では本来食べられるにも関わらず、約643万トン(家庭から約291万トン、事業者から約352万トン)もの食べ物が捨てられたと推計されています(図)。この量は国連世界食糧計画(WFP)による食糧援助量(約320万トン)の2倍に相当します。間違った情報に基づいた食事制限により食べ物を廃棄する、栄養素のバランスが偏った食事により生活習慣病で苦しんでいる人々がたくさんいる一方で、現在世界では8億人以上の人々が十分な食べ物を手に入れることができず、飢餓で苦しんでいます。「食」を通じて、自分と世界とのつながりを考えてみてはいかがでしょうか。



主菜

丸ごとブロッコリーの肉巻き甘酢あんかけ



作り方

- ブロッコリーの房は小房に分ける。茎は長さを半分にし、縦に棒状に切る。塩少々を入れた熱湯(ともに分量外)で茹でて冷ましておく。
- タマネギはくし形切りにする。ニンジンは乱切りにする。
- タマネギ、ニンジンは電子レンジで2~3分ほど加熱する。
- 豚肉に塩・こしょうを振り、①に巻く。
- ④は加熱直前に薄力粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで火を通し、一旦取り出す。
- フライパンの汚れをペーパーで拭き取り、Aを入れてひと煮立ちさせ、Bを加えとろみをつける。
- ③・⑤をフライパンに入れ、たれと絡め温めたら完成。

材料(2人分)

ブロッコリー	1/2(200g)
豚肉(薄切り)	6枚(120g)
タマネギ	40g
ニンジン	40g
薄力粉	適量
サラダ油	小さじ2
塩	少々
白こしょう	少々
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
A 酒	大さじ1と1/2
塩	少々
水	60cc
B 片栗粉	小さじ1と1/2
水	大さじ1

栄養量(1人分)

エネルギー	253kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	14.9g
炭水化物	13.9g
食塩相当量	0.9g

副菜

皮までおいしく!秋野菜サラダ



私たちが
考えました



名古屋学芸大学 管理栄養学部4年
安島里美さん(左)、遠山和成さん(右)

作り方

- ナスは1cmの輪切りにし、パプリカは縦に2cm幅に切る。
- レンコンは皮ごと1cm幅の輪切り、ゴボウは乱切りにし、酢水(分量外)に浸して、使う直前に水気を切る。
- シメジは石突を切って、ほぐす。
- フライパンにオリーブ油を熱し野菜を順に入れて焼く。
- 焼き色が付いたら器に盛り、よく混ぜ合わせたAをかけたら完成。

材料(2人分)

ナス	50g
レンコン	40g
ゴボウ	40g
パプリカ	20g
シメジ	20g
オリーブ油	大さじ1
白ごま	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
A 砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2

栄養量(1人分)

エネルギー	203kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	16.1g
炭水化物	12.9g
食塩相当量	1.1g