



今月のテーマ

- 基本目標4 **食育の推進に必要な人材育成と情報発信を行います**
- 基本方針(1) **食育を実践するための情報発信**



いつでも
お気軽に
お問い合わせください

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、「食育を実践するための情報発信」です。

日進市食育推進アンケート調査によると、「食育」に「関心がない」の割合が乳幼児保護者で12.0%、就園児保護者で8.4%と低い一方で、中学生では52.8%、高校生では58.0%、その他の成人では27.3%と高いのが現状です。しかし、乳幼児や就園児保護者以外の成人では、自分の食事について、「今よりよくしたい」という改善意欲のある人が全体の約5割で、若い人ほど高くなっています(図1)。日進市では健康課やこども課を中心に、健康と栄養・食に関する資料の配布、キャンペーン、イベントを



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

実施しています。皆さんも積極的に情報収集をしたり、イベントに参加してみたいでしょうか。

自分の食事の見直しをするときに役立つものとして、「食事バランスガイド」があります。図2は、2,200±200kcal(基本形)を想定した料理例が表現されています。身体活動量が「低い」成人男性、活動量が「ふつう以上」の成人女性が1日に食べる量の目安になっています。詳しくは厚生労働省または農林水産省のホームページをご覧ください。



日進市食育推進計画アンケート調査 (平成30年3月)

図1 自分の食事について、今後どのようにしたいと思いますか

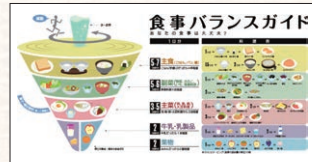


図2 食事バランスガイド

主菜

お正月の残りなますで簡単ビビンバ



作り方

1 紅白なます

- ダイコンとニンジンの皮をおいて千切りにし、塩もみして10分ほど置く。
- しんなりしてきたら水気を絞る。
- ボウルに移して砂糖と酢を加え、よく混ぜて味をなじませる。

2 チンゲン菜のナムル

- チンゲン菜を5等分に切り分けてさっと茹でる。その後、ザルにあげて水にさらす。
- 水気を絞ったらボウルに移し、ごま油と塩を加える。

3 牛肉そぼろ

- フライパンにごま油を入れて熱し、牛ひき肉を炒める。
- お肉に火が通ったら、焼き肉のたれを加える。

- 丼にごはんを盛り、紅白なます、チンゲン菜のナムル、牛肉そぼろをのせ、中央に卵黄をのせて完成。

私たちが
考えました



名古屋学芸大学 管理栄養学部3年
田代菜月さん(左)、奥山あづ海さん(右)

材料(2人分)

【紅白なます】	120g
ダイコン	1/4本(100g)
ニンジン	1/4本(20g)
食塩(塩もみ用)	0.5g
砂糖	大さじ1と1/2
酢	大さじ2

【チンゲン菜のナムル】

チンゲン菜	1株(100g)
食塩	0.5g
ごま油	4g

【牛肉のそぼろ】

牛ひき肉	150g
焼き肉のたれ	大さじ1と1/2
ごま油	適量
卵黄	2個
ごはん	360g

栄養量 (1人分)

エネルギー	644kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	24.8g
炭水化物	78.3g
食塩相当量	1.5g

副菜

白菜と卵のとろ〜り中華スープ



作り方

- キクラゲは水でもどして水気を切り、細切りにする。
- ニンジン皮をむき短冊切り、白菜は3〜4cmのざく切りにする。
- 水を沸騰させて、鶏がらスープの素、しょうゆを入れ、白菜、ニンジン、キクラゲを加えて3〜5分、白菜に火が通るまで煮込む。
- 塩を加えて味を調える。
- 溶き卵を回し入れて、卵にふんわりと火が通るまで1分ほど煮たら火を止める。
- 白ごまを散らして完成。

材料(2人分)

白菜	100g(1枚)
ニンジン	10g
キクラゲ(乾)	2g
卵	50g(1個)
鶏がらスープの素	6g
水	400ml
濃い口しょうゆ	小さじ1/2
食塩	0.5g
白ごま	0.4g

栄養量 (1人分)

エネルギー	47kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	2.8g
炭水化物	2.0g
食塩相当量	0.5g