

6月は『食育月間』です



「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは毎日のことで、生きていくために欠かせません。そのため子供はもちろん大人になってからも「食育」は重要です。ぜひこの機会に、日頃の食生活を見直し、「食」について考えてみませんか。今年の食育のテーマは

毎日野菜をプラス1皿！



●普段の食事に野菜料理をプラス

みなさんは、1日にどのくらい野菜を食べていますか？

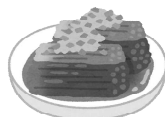
生活習慣病を予防し、健康的な生活を維持するためには、いろいろな種類の野菜を組み合わせ、**1日 350g以上の野菜**を摂取することが目標とされています。

成人の1日あたりの野菜平均摂取量は、男性は288.3g、女性は273.6g（R元年国民健康・栄養調査）と目標量の350gに対し、**約70g不足**しています。小鉢1皿分の野菜重量はおよそ70gです。

毎日野菜をプラス1皿で、野菜不足を補いましょう。



1皿70gの野菜が食べられる料理の例



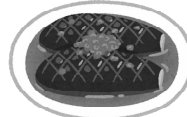
ほうれん草のおひたし



きゅうりの酢の物



野菜サラダ



なすの煮浸し



具だくさん味噌汁



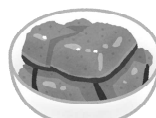
きんぴらごぼう



にんじんしりしり



切り干し大根の炒め煮



かぼちゃの煮物



野菜の煮物

野菜に含まれる主な栄養素とその働き

ビタミンA がん予防、免疫力UP
 ビタミンC 免疫力UP
 ビタミンE 細胞の老化を防ぐ
 ビタミンB群 エネルギー代謝を促す

カリウム 余分な塩分排出
 カルシウム 丈夫な骨づくり
 鉄 貧血予防

食物繊維

腸内環境を整えて便秘や大腸がんを予防
 食べ過ぎを防いで肥満を予防
 食後の血糖値上昇を抑制して糖尿病予防
 コレステロールを排出して動脈硬化などを予防



野菜たっぷりの料理レシピは
 笠岡市食育ホームページで
 チェックしてね♪

右のQRコードで
 簡単アクセス!→



笠岡市栄養改善協議会
 笠岡市健康推進課

●野菜を上手に食べるコツ

◆調理方法を工夫しよう

生では食べきれない量でも、加熱することでかさが減り、無理なく食べることができます。

炒める

緑黄色野菜に多く含まれる
脂溶性ビタミン A・D・E・K は
油で炒めることにより
吸収率がアップします。



電子レンジ

短時間での加熱が可能です。
水に流出しやすい
水溶性ビタミン B・C の
損失も防げます。



◆そのまま食べられる野菜や 野菜加工品を常備しよう

そのまま食べられる野菜(トマトやきゅうり、レタス)やカット野菜、冷凍野菜などを賢く利用しましょう。



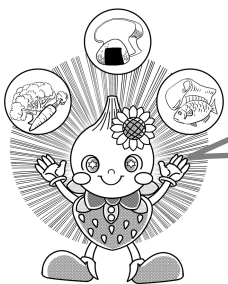
◆常備菜を作ろう

少し時間に余裕があるときに野菜料理を作り置きしておきましょう。忙しい日にも簡単に野菜をとることができます。またアレンジすれば料理の幅も広がります。

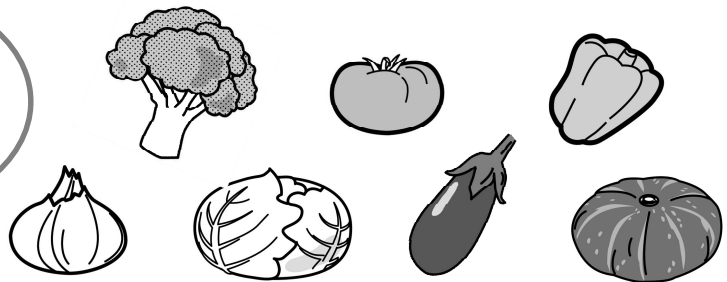


●笠岡産の野菜を食べよう

笠岡には美味しい新鮮な野菜がたくさんあります。



笠岡産の旬の
野菜を食べて
地産地消♪



笠岡市食育応援キャラクター
「いちじっくん」

※地産地消とは・・・地元で生産されたものを地元で消費することです。



市ホームページに、自分の食事量や
バランスなど“食生活の傾向”を簡単
に確認できる WEB アプリがあります。
ぜひご活用ください。

スマホやパソコンで食事バランスを
チェックしてみませんか！

食生活 かさおか



で検索！

または、QR コードで
簡単アクセス！

