

えいようだより 6月号

★6月は食育月間です★

農林水産省が食育を中心的に行い推進する月間を「食育月間」とよび、実施期間を毎年6月と定めています。栄養バランスや、地産地消など毎日考えることは難しいですが、この1ヶ月は特に食について考えてみましょう。今回は「バランス良く食べる」ことをお伝えします。

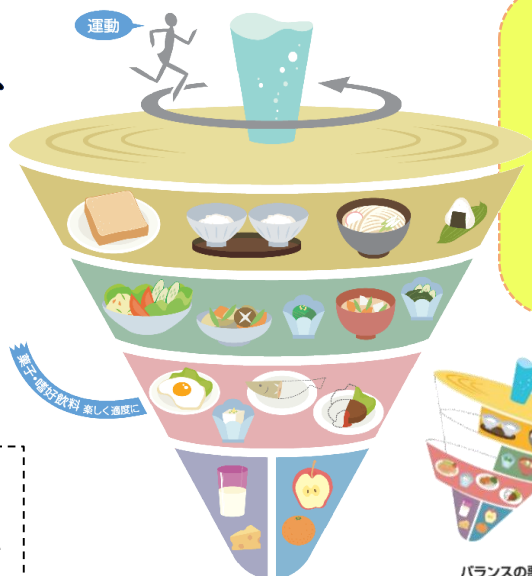
ご存じですか？

食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかを参考にできるよう、食事のおおよその量をイラストで分かりやすく示したものです。

普段の食事を振り返り、きれいなコマの形になるでしょうか？

※この「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。医師や管理栄養士から栄養指導を受けている方はその指導に従ってください。



「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなく、コマの形になるように（上の方にあるグループほどしっかりと）食べると、バランスがとれる食事になります！

グループのどれが欠けても、多すぎても、バランスが悪くなり、コマが倒れてしまいます。

バランスの悪い例
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

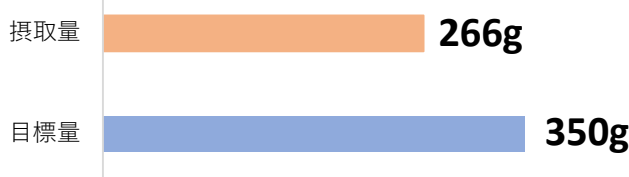
参考：農林水産省「食事バランスガイド」について

静岡県民は野菜摂取量が少ない？



静岡県民の1日あたりの野菜摂取量

平成25年 県民健康基礎調査



野菜の1日あたりの目標摂取量は350gです。しかし、静岡県民(20歳以上)の摂取量は266gと、**約100g不足している**ことがわかります。今の食生活に1~2品野菜料理をプラスして、バランスの良い食事を目指しましょう！

今月のレシピ もう一皿に「小松菜とえのきのおひたし」

■材料(1人分)

小松菜 50g
えのき 20g
かつお節 少々
めんつゆ 小さじ1

(ストレート)

■作り方

- ①小松菜は3cm程度、えのきは石づきを取って3cm程度に切る
- ②①の小松菜とえのきを耐熱容器に入れ、レンジで600Wで1分加熱する
- ③かつお節とめんつゆをかけて出来上がり

ちりめんじゃこや柚子の皮を入れてもおいしく食べられます。
お弁当のおかずにもおすすめです！



1人分 エネルギー:38kcal たんぱく質:5.6g 脂質:0.3g 炭水化物:4.8g 食塩:0.2g

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。