

6月は食育月間です

# みよしの食育

産業課 ☎(32)8015 ☎(34)4189

「衣・食・住」は、私たちが生活する上でなくてはならないものです。その中でも「食」は命の源であると同時に、おいしさや食事の楽しさは心も豊かにしてくれる、とても大切なものです。6月は食育月間です。今回の特集では、「食」について考え、「食」の大切さを再認識し、より豊かな暮らしを目指すため、健康づくりに焦点をあて、バランスの取れた食事について考えます。

## 「食育」って何だろう

食育とは、自らの「食」を見つめ直し、さまざまな知識や「食」を選択する判断力などを身に付け、国民一人一人が生涯を通じた健康的な食生活の実現や、伝統的な食文化の理解と継承、健康の維持などができるようにするための取り組みのことです。

## 食事のバランスは取れていますか

市では、市民の皆さんが食育に取り組めるように、本年度、新たに第3次食育推進計画を策定しました。市の基本理念として「食を通じた、人づくり、健康づくり、環境づくり」を掲げています。

第3次みよし市食育推進計画作成時のアンケート調査結果では、朝食を取らない人やその際に野菜を取らない人が多くみられたため、「バランスの取れた規則正しい食生活の実践」を重点課題として設定しました。

# 毎日「3食」きちんと「3色」

おいしく食べる、楽しく食べることは大切ですが、好きなものだけ食べていると、栄養バランスが偏ってしまいます。健康な体をつくるためには、バランスの取れた規則正しい食生活が必要です。そこで大切なことが食の3色です。食の3色とは栄養素の働きから3つのグループに食品を分けたものです。3色を意識してみるだけで、食事の栄養バランスはとて良くなります。食事の前に次にあげる3色がそろっているか確認してみましょう。

## あなたの食事3色そろっていますか

### 赤 体をつくる

タンパク質

肉、魚、卵、豆腐、大豆など



カルシウム・無機質

牛乳、チーズ、のり、小魚など



### 緑 体の調子を整える

カロテン

ニンジン、カボチャ、トマト、小松菜など



ビタミンC

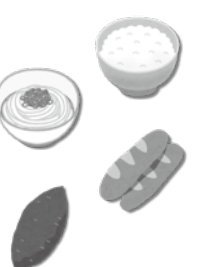
レタス、大根、リンゴ、バナナなど



### 黄 体を動かす

炭水化物

ご飯、パン、麺類、芋類など



脂質

ナッツ類、バター、マヨネーズなど



## 野菜も一緒にバランスよく 手軽に3色朝ごはん

皆さんは毎日しっかりと朝食を取れていますか。昼や夜の食事はバランスよく取れていても、忙しい朝は準備も大変で、朝食を取らない人、食べてもパンやコーヒーだけというような人も多いのではないのでしょうか。毎日3食取ること、また3色そろった朝食を食べることは、脳や体を目覚めさせるのに欠かせないポイントです。栄養バランスが3色そろっているなら一品でも大丈夫。忙しい朝に簡単に作って食べられるメニューを紹介します。ぜひ試してみてください。



トーストだけの人にもう一品！

### チーズトースト+ ベーコン入り温野菜サラダ

**赤** チーズ、ベーコン



**緑** キャベツ、ブロッコリー



**黄** パン

キャベツやブロッコリーなどの野菜とベーコンを器に入れて、ラップをしてレンジでチン。お好きなドレッシングがはいります。



準備が簡単！

### おにぎり+ 野菜入りスムージー

**赤** 鮭、かつお節、牛乳

**緑** ニンジン、小松菜

**黄** 米

おにぎりの具を鮭やかつお節にすれば、赤の栄養もバッチリ。スムージーは牛乳(または豆乳)にニンジン、小松菜などの緑黄色野菜を入れてミキサーにかけるだけとお手軽です。



たった一品で3色バッチリ！

### 具だくさんにゆづめん

**赤** 豆腐、豚肉



**緑** 大根、ニンジン



**黄** そうめん



大根、ニンジン、ゴボウなどの野菜に豆腐や豚肉を加えた具だくさんの汁を前日の夜に作っておきます。夕食の残りでも大丈夫。朝は温めた汁にそうめんを入れて少し煮れば、一品で3色バッチリ取れる朝ごはんの完成です。



健康な体をつくるためには、バランスの取れた規則正しい食生活が不可欠です。朝晩の食事の際には、食べる前に3色そろっているのか確認してみてください。毎日3食、きちんと3色、バランスの取れた規則正しい食生活を皆さんもぜひ心掛けていきましょう。