

あなたの食事は大丈夫ですか

問すこやか生活課 ☎(581)0201 ㊟(581)1628

毎日の食事があなたの身体を作っています

●主食・主菜・副菜をそろえましょう

バランスの良い食事をとるために、主食・主菜・副菜をそろえるように気を付けましょう。

- ・主食：炭水化物が多く、体を動かすエネルギーになります。
- ・主菜：タンパク質が多く、筋肉や皮膚など体を作る材料になります。
- ・副菜：各種栄養素が体の中で上手に使われるようにしたり、体調を整えたりするために必要です。

●果物や牛乳・乳製品も忘れずに

不足しがちなビタミンCやカルシウムを補うために、果物や牛乳・乳製品も1日に1~2回とるように心掛けましょう。

●減塩で胃がんや高血圧のリスクも減らそう

塩分のとり過ぎは胃がんや高血圧の原因になります。出汁のうま味や香りのいい食材、酸味・辛味などの強い食材を活用することで、減塩でも美味しい食事を心掛けましょう。

＜塩分の目標量＞ 男性：8g未満/日 女性：7g未満/日

◆塩分1グラムに相当する食品

- | | |
|-----------------|-------------------|
| ①焼きちくわ……………約45g | ⑤コンソメ……………約2g |
| ②ロースハム……………約40g | ⑥プロセスチーズ……………約35g |
| ③淡色辛みそ……………約8g | ⑦たくあん……………約20g |
| ④こいくちしょうゆ…約7g | ⑧キュウリのぬか漬け…約20g |



レシピ配布中!



すこやかセンター、市内地区会館で野菜を使ったレシピや、生活習慣病予防のためのレシピを配布中です。

減塩にオススメ

ダブルW胡麻が美味しい春雨としらすのあえもの
和物

材料(大人4人分)

- | | |
|--------------|---------------|
| ・春雨……………32g | ・すりゴマ…適量 |
| ・キュウリ……………1本 | ・ゴマ油……………小さじ1 |
| ・ミョウガ……………1個 | ┌ 酢……………大さじ2 |
| ・釜揚げしらす…大さじ1 | ☆ 砂糖…大さじ1 |
| | └ 水……………大さじ1 |

作り方

- ①春雨を茹でる。
- ②キュウリを半分に切り、スライサーで薄く切る。スライスしたものを千切りにして、キッチンペーパーでしっかり水気を絞る。
- ③ミョウガを千切りにする。
- ④☆の調味料を合わせる。
- ⑤ボールに春雨・キュウリ・ミョウガ・④を入れてよく混ぜる。
- ⑥釜揚げしらす・すりゴマも合わせて最後にゴマ油で和えて出来上がり。

1人分

エネルギー	67kcal	カリウム	89mg
炭水化物	10.8g	塩分	0.1g
たんぱく質	1.2g	塩分濃度(%)	0.2%
脂質	2.2g		