

食べて学んで育もう みんなの食育の「わ」

食育とは？

食事は生きていく上で欠かすことができません。勉強や仕事を頑張ったり、元気に体を動かしたり、健全な心を育むためにも、食事はとても大切です。そのためには「食」に関する知識や「食」を選択する力が不可欠です。これらを身に付け、日々の生活の中で実践できるようにするのが「食育」です。

明日の健康は今日の一口から

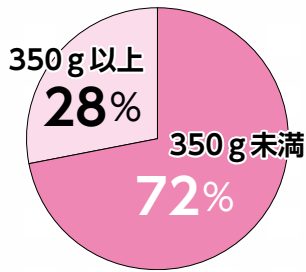
人間の体は、食べ物の栄養からできています。栄養バランスの悪い食事は、体調を崩す原因になります。

栄養バランスのいい食事は、主食・主菜・副菜の3つのお皿をそろえることが基本です。このほかに、1日1～2品程度の乳製品や果物を加えた日本型食生活は日本人の健康づくりにとっても良いといわれています。ぜひ実践しましょう。

守山市の現状

※参考：平成27年度滋賀の健康・栄養マップ調査結果

野菜摂取量(18歳以上)

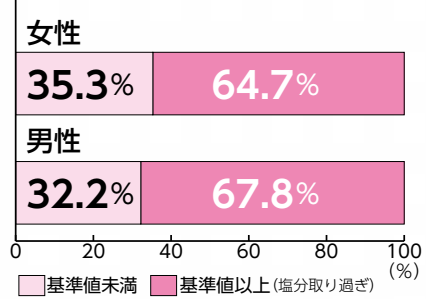


※1日分の野菜摂取量(350g以上)を達成している人は3割弱

野菜を毎日の食事に取り入れるための工夫

- ・主食・主菜・副菜を揃える。
- ・葉物野菜は加熱して、かさを減らす。
- ・時間がない時は、トマトなどの生野菜を活用する。
- ・野菜のおかずを作り置きしておく。
- ・調理は電子レンジなどを利用して、調理を効率化する。

塩分摂取量(18歳以上)



※1日分の塩分摂取量(男性8g未満、女性7g未満)を達成している人は3割強

塩分を減らすための工夫

- ・塩分の多い食品(各種調味料、食肉加工品、練り物、漬物、干物など)をなるべく避ける。
- ・汁物は1日1杯までにし、具を多くする。
- ・旨味や酸味、香りなどを活用して調味料の使用量を減らす。
- ・ドレッシングやしょうゆなどは、かける前に味を確認してから少しだけ使う。



レシピ

茄子の酒粕味噌田楽

平成27年度レシピコンテスト入賞レシピ

減塩に
オススメ

材料(大人2人分)

- ・ナス…2本
- ・ネギ…10g
- ・酒(蒸焼用)…大さじ1
 - └ 酒粕…大さじ1
 - └ 白味噌…大さじ1
- ☆ 水…大さじ1
 - └ 酒…大さじ1
 - └ 塩…ひとつまみ

作り方

- ①ナスは1～2cm程度の厚さに切り、さいの目状に切り込みを入れておく。
- ②フライパンを熱し、油をひいてナスを並べ、焼き目が付いたらひっくり返して酒を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③☆印の材料を小鍋に入れて、ヘラなどでよく練る。
- ④ナスが焼けたら、③の酒粕味噌を塗る。仕上げにネギをあしらう。



ワンポイント

酒粕は塩分ゼロ。塩分が高くなりがちな和食の塩分を減らしました。

みんなの食育レシピ集配布中

市が行った食育レシピコンテスト(平成24～27年度)での入選レシピなどを掲載したパンフレットなどをすこやか生活課などで配布しています。

