

# いわてまち食育通信

第4号 令和2年9月10日発行 岩手町食育推進委員会



## ◆ 9月は食生活改善普及運動月間です ◆

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う外出自粛等の経験により、自宅での食生活改善の重要性が求められることから、今年度は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとしつつ、「野菜摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品摂取量の増加」を取組として掲げています。

いつまでも健康で自分のやりたいことができるように、まずは運動や食事などの生活習慣を振り返り、生活習慣病を予防し、また重症化を防ぎましょう！

**今こそ、主食・主菜・副菜で健康習慣**

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をとる秘訣は、3つを組み合わせて食べることです。食事をおいしく、バランスよく。

おうちご飯に  
バランスをプラス

SMART LIFE PROJECT

 主食				
	パン	ごはん	麺	
 主菜				
	肉料理	魚料理	卵料理	大豆料理
 副菜				
	野菜の具だくさん味噌汁	野菜のお浸し	野菜サラダ	野菜の炒めもの

毎日野菜を  
**+1**  
プラス1皿

**野菜で健康生活**

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。



毎日のくらしに  
**with**  
ミルク

**牛乳・乳製品で健康生活**

20代~30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。



**-2**

**減塩で健康生活**

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かきこく減塩。

おいしく減塩  
1日マイナス2g



健康なからだを維持するのに必要な栄養は、毎日の食事から摂っています。バランスよく食べることで、免疫力もアップし、感染症に負けないカラダを作ることができます。

日本人の食事でも不足しがちな野菜、乳製品をプラスし、高血圧等生活習慣病に影響のある塩分摂取を減らすことを意識しましょう。

学ぼう！

## ◆ 健康に配慮した体に優しい食事の食べる順番 ◆

近年、テレビ等でよく目にする「食べる順番」による食事方法。これは、同じものを食べても、食べる順番によって血糖値の上がり方が異なることを利用したものです。

食べた物が体に吸収され血糖値が上がると、血糖値を下げるため、すい臓からインスリンというホルモンが分泌されます。血糖値を下げる過程で血液中の糖分を脂肪に変え、からだに貯め込むように働きます。血糖値の上昇が緩やかであればインスリンは過剰に分泌されることはありません。

しかし、空腹の状態から、いきなりお菓子やご飯、パンなどをたくさん食べてしまうと、血糖値は一気に上昇し、インスリンが必要以上に分泌されます。急激な血糖上昇は血管内の酸化ストレス、糖化を引き起こし、動脈硬化を進行させ、老化を進めることとなります。

そこで、**消化吸收を緩やかにし血糖値の急上昇を抑える働きのある「食物繊維」が豊富な野菜から食べます。**食物繊維は噛みごたえがあるので、満腹中枢が刺激されやすく、食べ過ぎを防ぐ作用があります。また、糖の吸収をおだやかにし、余分な糖質や脂質の吸収を抑えて排出させる働きがあります。次に、メインのおかずとなる肉や魚料理を食べて、5分以上経ってからご飯を食べます。

簡単にみんなができる食事方法です。是非、取り入れてみましょう。



健康福祉課子育て支援係 遠藤栄養士おすすめ朝ごはんレシピ

### ～かぼちゃときのこのミルクスープ～

野菜を食べよう

<材料> 1人分

- かぼちゃ・・・80g
- しめじ・・・1/4パック
- 玉ねぎ・・・1/8個
- にんじん・・・25g
- 水・・・60cc
- 顆粒コンソメ・・・小さじ1/3
- 牛乳・・・70ml
- みそ・・・小さじ2/3

<作り方>

- ①かぼちゃは皮のついたまま1cmの厚さに切ります。玉ねぎは薄切り、しめじは手でほぐします。
- ②鍋に①、水、コンソメをいれて中火にかけ、煮たら弱火にして野菜がやわらかくなるまで10分程煮ます。
- ③火を止めて味噌を溶き、牛乳を加え弱火でひと煮立ちさせます。

かぼちゃの甘みと牛乳でまろやかな味わいになります。

