

# 食育 メール 三 条 市






## 食のヒントがいっぱい！ クイズで楽しく 健康アツプ 第二弾！

あなたは何問わかるかな？ぜひ、挑戦してみてください！ [食育クイズ第一弾はこちら](#)


### 食育クイズ① 食生活編

### 食育クイズ② 季節編

Q1 6/4 は虫歯予防デー、よく噛むことは虫歯予防をはじめ、様々な良い効果があります。最も噛む回数が増えやすい食事はどれ？




A  B  C 

正解は B

 粉食のパンや麺に比べ、粒のまま食べるご飯は、自然と噛む回数がアツプする主食です。魚やおひたし、漬物など、よく噛むおかずと組み合わせて。  
食育メール [No. 48](#) [No. 60](#)

Q2 砂糖のとりすぎは、虫歯や肥満、糖尿病等の原因になります。次の中で最も砂糖が多く含まれているのはどれ？

A アイスクリーム 1個 B プリン 1個 C イオン飲料 500ml


正解は C

イオン飲料

3gのスティックシュガーが  
A アイスクリーム…約5本  
B プリン …約6本  
C イオン飲料 …約11本  
含まれています。  
1日に摂ってもよい量は、子ども2~3本、大人6~7本摂りすぎに注意しましょう。

Q1 三条はキャベツの産地、6月から出荷が始まります。この辺りでも栽培されているキャベツの品種にあるのはどれ？

A 純愛 B ときめき C 初恋



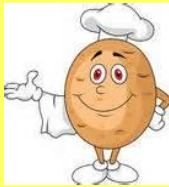
正解は C

初恋

三条では主に信濃川沿いで生産されています。「青春2号」「青春」「初恋」の順番で6月~7月上旬まで、新鮮でおいしいキャベツが出回ります。  
[おすすめキャベツ料理](#)

Q2 新じゃがが出回る季節です。じゃがいもを加熱でより甘く仕上げる方法は？

A 沸騰したお湯でゆでる  
B 低温のお湯でゆでる  
C ゆでてから水につける



正解は B

低温のお湯でゆでる

皮つきのまま水から火にかけて70℃くらいの温度を保ちながらゆでるのがおすすめ。デンプンを糖に変える酵素が活発に働きます。  
[じゃがいも収穫体験に参加しませんか](#)

食生活を振り返ってみましょう♪

おいしい地場野菜が出回り始めました♪

# 食育クイズ③ 運動と食事編

Q1 体重 60kg の人が弥彦山山頂まで1時間10分の登山をしたとき、消費するエネルギーはおにぎり（コンビニサイズ）何個分？

- A 約1個
- B 約2個
- C 約3個



正解は C  
約3個分

体重 60kg の人が1時間10分程度の登山をすると、540kcal 消費します。これは、コンビニのおにぎり約3個分に相当します。

Q2 スポーツで疲労した筋肉を回復させるためには、運動後どのくらいの時間で栄養を補うとよいでしょう？

- A 30分以内
- B 1時間くらい
- C 2時間くらい



正解は A  
30分以内

スポーツ後 30分は成長ホルモンの分泌が盛んで、筋肉を回復させるのに効果的！おにぎりなどの糖質やチーズなどのたんぱく質がおすすめです。


外での軽い運動が心地よい季節ですね♪

## 旬の食材紹介 5月はアスパラガス

独特の風味と食感がおいしいアスパラガス、私たちが食べているのは、若い茎の部分というのをご存じでしたか。

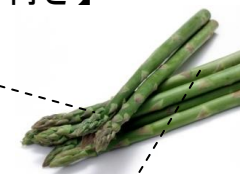
新潟のアスパラガスは、雪解けの水や豊富な日照のおかげで、軟らかく甘みが強いのが特徴です。三条でも8軒の農家で生産されています。多くが露地栽培ですが、ハウスでも栽培されています。



 【目利き】

●穂先  
紫色をしている  
うまみがギュッと  
つまっている証

●太さ  
太いもの  
太い方が軟らかく、えぐみが少ない



三条市食育の3つの目標（第2次食育推進計画）

- 1 バランスのとれた朝食習慣の定着
- 2 米飯を主食とした日本食の実践
- 3 地産地消の推進

祝 ワールドカップサッカー大会  
サッカー日本代表 世界にカツぞ！酒井高德選手がんばれ献立

サッカーのドイツ・VfB シュツットガルトに所属する三条市出身の酒井高德選手が、ブラジル W 杯日本代表のメンバーに選ばれました!! 高德選手の活躍を願って、市内小中学校・保育所では、応援献立を実施します。

学校では…

チキンカツ サッカーボールチズ

保育所では…

カツどん

6月9日～13日に登場します。

ご家庭でもぜひ、応援メニューを取り入れて、楽しんでみてはいかがでしょうか。



【サッカーおにぎり】  
星型を使うと、きれいな五角形の海苔が簡単に作れます。



三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5511（内線 242）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp