

食育 メール

三条市

毎月19日は
食育の日

おいしく食べよう！

歯と食べ物



歯が健康になると

おいしく食事ができる

口臭の予防

よくかめる

会話など、コミュニケーションの向上

身体機能の回復



全身の健康は歯の健康から！

“かむこと”はいい事がいっぱい！

合言葉は… ひとがすき

ひ 肥満を防ぐ
よくかんで食べると満腹感が得られます。



と 糖尿病を防ぐ
よくかむと血糖値が上がりにくく、消費カロリーも増加します。



が がんを防ぐ
よくかむことは、唾液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑えます。



す ストレスを発散
集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」って気持ちいい!!



き 記憶力アップ
脳が刺激され、頭の働きを活性化します。



参考：新潟県歯科医師会

クックパッドで 三条市のキッチンを開設しました!!

こちらのマークが目印です



4月号でも紹介した「こっそり減塩作戦」のロゴマーク。だしや食材そのものの味をいかしたレシピを届けていきたいとの思いが込められています。詳細についてはこちら

<https://cookpad.com/kitchen/38689638>

または三条市 クックパッドで検索!



三条市のキッチンでは保健事業で紹介したレシピや、保育所や学校給食の人気メニュー、地域の食生活改善推進委員さんのおすすめレシピ、旬の食材を使った地産地消レシピを紹介していきます。ぜひ、みなさんの「健幸」づくりに役立ててください。



【離乳食チャレンジ教室】大人

の献立 (3品)

大人の献立から離乳食を取り分けます。同じ食材で大人と赤ちゃんのメニュー

主 小松菜の鶏ごぼう

副 季節野菜が入ったとん汁 他1品



【保育所給食】豆腐の揚げ団子

見かけは肉だんごですが、豆腐とツナのさっぱりしただんごです。

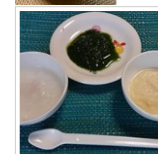
材料：木綿豆腐、ツナ水煮缶、長ねぎ、にんじん、炒め油、卵、パン粉、塩、こしょう、揚げ油、★...



五目おこわ

お祭りなど特別な日に手をかけて作ってみるのもいいですね。季節に合わせ、たけのこや山菜...

材料：もち米、油揚げ、ひじき(乾燥)、にんじん、干し椎茸、くるみ、★しょうゆ、★酒、★みり...



【離乳食チャレンジ教室】初期

の実習献立 (3品)

大人の献立からの取り分けメニューで離乳食初期のメニューを作ります。

主 【離乳食初期】10倍粥

副 【離乳食初期】じゃがいも... 他1品



三条まんま塾のキャラクター
“くってん” もいるよ!!

学校給食のかみかみ献立

6月4日の「虫歯予防デー」にちなんだ学校給食の献立から、歯に良い食べ物を紹介します！

レシピを
クックパッドに
掲載しました

かみかみサラダ

キャベツ、きゅうり、コーンに加えて、お好みのドレッシングで！

【大豆】

大豆に含まれる大豆イソフラボンは、歯や骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎます。

【こんにゃく】

食物繊維が多く、かむときに歯の表面をきれいにしてくれます。

【アーモンド】

血行促進と抗酸化作用を持つビタミンEは歯周病を防ぎます。また、歯ごたえがありよくかむので唾液の分泌も増えます。

イワシの梅煮

【いわし】

歯や骨を作るカルシウムが多く、さらにカルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれています。

【梅】

酸っぱい食べ物は唾液の量を増やします。唾液は虫歯を防いだり、歯をきれいにします。

しょうがみそ汁

いつものみそ汁におろししょうがを加えるだけ！

【しょうが】

ショウガオールという成分は歯茎や血管の炎症を抑えます。また、ジンゲロールという成分は殺菌作用があり、虫歯や歯周病を防ぎます。

ドリンクタイムの牛乳

カルシウムはもちろん、歯の土台を作るたんぱく質が豊富。牛乳だけでなく、ヨーグルトやチーズなどの乳製品もおすすめ。

★基本は、ごはんを中心に「お膳のかたち」でバランスよく

旬の食材紹介

6月は“キャベツ”

出荷時期は5～6月と10～11月ですが、栗林・石上地区では6月が最盛期となります。甘くて柔らかい“青春2号”、どんな料理にも合う“青春”、煮込み料理に合う“初恋”と3種類の品種があるので料理に合わせて選んでみるのもいいですね。

春キャベツを選ぶポイントは、外の葉が開いており、中心がぎゅっとしまっていることです。春キャベツは甘みがあり、生食がおすすめ。



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

様々な方法で調理ができるキャベツですが、皆さんはどんな食べ方が好きですか？私は、千切りにして生で食べることが多く、千切りキャベツには中心部分を使うのがおすすめです。また、捨ててしまいがちな芯も一番甘みがある部分で、一緒に食べています。キャベツの芯はコクもあり、実は捨てるにはもったいないのです。だしや汁物の具材など、幅広く活用していきたいと思っています。

食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは1g塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 7.5g 女性 6.5g 塩の多い方や治療中の方 6g
未満 未満 未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

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