

# 食育 メール

三 条 市

毎月19日は  
食育の日

## 一年を振り返ろう！

# 食育クイズ



毎月19日「食育の日」に発行している食育メールも今年度最後の号となりました。みなさんお楽しみいただけただしょうか。今月はこれまでのメールの中から厳選したクイズ特集です。全部分かったら、あなたも食育マスター！

### 第1問

**Q** おいしい食事は口の健康から！噛むことの効果を表す合言葉は？  
(新潟県歯科医師会より)

- ① はがきれい
- ② まいにちはみがき
- ③ ひとがすき



### 第2問

**Q** 次のうち、春が旬の食材は？

- ①ル・レクチェ ②とう菜 ③とうもろこし



### 第3問

**Q** 塩分の摂り過ぎを防ぐポイント！間違いはどれ？

- ① 食事は満腹になるまで食べる。
- ② みそ汁を具沢山にする
- ③ めん類の汁を残す



### 第4問

**Q** 疲れたときに食べるおやつは心の栄養。大人が食べるおやつの目安量は？

- ① 200キロカロリー
- ② 450キロカロリー
- ③ 600キロカロリー

### 第5問

**Q** 左のロゴマークが貼ってあるお惣菜には、どのような工夫がされているでしょう？



- ① 温かく、湯気が立っている
- ② 塩分を控えている
- ③ 高級スパイスを使っている

### 第6問

**Q** 昔、何日も泊りがけで炭焼きに出かける人のために作られた、下田地区特有の郷土料理は？

- ① 笹団子 ② のっぺ ③ ひこぜん



★いくつ正解できたかな？裏面で答え合わせをしよう！

第1問

A 正解は③

噛むことは、肥満を防ぐ、糖尿病を防ぐ、がんを防ぐ、ストレスを発散する、記憶力をアップするなど、良い事がたくさん！30回を目安によく噛みましょう！



歯の健康と食事について、詳しくは、6月号(No.169)をチェック！

第2問

A 正解は②

旬の食材はおいしく、栄養も満点です！！それぞれの食材が持つ栄養は違うので、いろいろな食材を組み合わせることで食べることが大切です。

旬の食材や地場の食材について、毎月の旬の食材紹介や10月号(No.173)をチェック！

第3問

A 間違えは①

薄味にしても、料理の量や品数が増えると塩分は過剰摂取になってしまいます。味見や残り物にも要注意です！

適塩生活のポイントなど、詳しくは、4月号(No.167)をチェック！

第4問

A 正解は①

1日のおやつ目安は、200キロカロリー。商品パッケージの栄養成分表示を見てみましょう。ビタミンやミネラルが豊富な果物などもおすすめです。



上手なおやつのとおり方について、詳しくは、7月号(No.170)をチェック！

第5問

A 正解は②

『こっそり減塩』で使用しているロゴマーク。だしや素材本来の“うま味”をいかして減塩した商品を販売しています。



販売しているお店など、詳しくは、2月号(No.177)をチェック！

第6問

A 正解は③

各地の郷土料理には、地域の文化や先人の知恵など、物語があり、これからも絶やすことなく、次世代に受け継いでいきたいものですね。新潟の郷土料理、何品思いつきますか？



郷土料理について、詳しくは、1月号(No.176)をチェック！

ヘルスメイト(食生活改善推進委員)が考案！

★レシピを掲載中↓

簡単にできる炊き込みご飯 胡・豆・昆めし



【材料(4人分)】

- 米・・・2カップ
- 水・・・2カップ
- 水煮大豆・・・100グラム
- 塩昆布・・・20グラム
- 白いりごま・・・大さじ2
- 青じそ・・・4枚

【作り方】

- ① 米はといで、30分以上水に浸しておく。青じそは千切りにする。
- ② 炊飯器に米と同量の水を入れ、上に大豆と塩昆布をのせて炊く。
- ③ 炊き上がったら、器に盛り、青じそと炒ったいりごまを散らす。

旬の食材紹介

3月は“越後姫”

「可憐でみずみずしい新潟のお姫様」という意味が込められた「越後姫」は新潟を代表するいちごです。冬が寒く、春の日差しが強い新潟の気候でもよく育ち、香り高く甘く大粒なのが特徴です。

三条でも数件の農家でハウス栽培されており、6月くらいまで直売所やスーパーの地場産コーナーなどに並びます。

ビタミンCがたっぷりで風邪予防や美肌保持に効果抜群です。



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。

毎年、市内で農家をしている祖母から、大量のいちごを貰います。食べきれない分はいつもジャムにして、近所や友人にお裾分けしているのですが、マンネリ化しているので、今年は色々な調理で楽しみたいと思います。おいしいレシピをクックパッドに紹介しますので、ぜひご覧ください！！

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	高い	方	6g
	未満		未満			治療	中	の方
								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