

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

目安は自分の手のひら👐

たんぱく質足りていますか？

朝ごはんを毎日食べていますか？ 1日の中で最も食事の間隔が空く夕食後から朝食までの時間は、新たなたんぱく質の供給がなくなってしまい、たんぱく質不足を補うため筋肉の分解が進んでしまいます。つまり、朝食のたんぱく質不足は、昼食まで筋肉の分解を進めます。このような状況が日常化すると、筋肉は減少し、身体機能の低下につながります。これを防ぐには、毎食適量のたんぱく質を食べることが大切です。

からだで働く「たんぱく質」

たんぱく質は、エネルギー源になるだけでなく、筋肉や臓器など体をつくるもとになったり、血液中で酸素を運ぶヘモグロビンや幸せホルモンと呼ばれるセロトニンやドーパミンなどの材料にもなります。さらに、食べ物の消化や吸収を助ける酵素や、ウイルスと戦う抗体もたんぱく質です。



たんぱく質がたりないと・・・

食事を抜いたりして摂取エネルギーが不足すると、主に筋肉中のたんぱく質を分解して、エネルギーを得ます。過度なエネルギー制限を続けると、筋肉量が減り、基礎代謝が低下してしまい、やせにくく太りやすいからだになります。



どのくらいとればいいのか？

1食分の目安
20g～25g

「手ばかり」を使おう！

肉や魚は、片手のひらにのる大きさで、たんぱく質約20gです！（重量は約100g）



たんぱく質の1日の推奨量

男性 60～65g

女性 50～55g

※身体活動量や体の大きさによって異なります。

一食分の目安に使ってね！



どんな風にとればいいのか？

たんぱく質は、3回の食事で均等にとることが大事！

一度にたくさん摂取しても、体内では利用しきれずに排出されてしまいます☹️

朝食（例）

ジャムトースト コーヒー

たんぱく質合計 4.7g

ハム・チーズ各1枚
ツナサラダと牛乳を
プラス！

レベルアップ朝食（例）

ハムチーズトースト ツナサラダ カフェオレ

たんぱく質合計 22.5g

たんぱく質約15g増!!

いつもの食事に追加しよう！ お手軽たんぱく質食材（例）



仲間づくりに！ボランティア活動に！

食生活改善推進委員さんを紹介します

●食生活改善推進委員さんって？

食を通じた健康づくりを地域で行うボランティア団体です。

食推（しよすい）さんの愛称で親しまれています。

食に興味があり、地域の健康
づくりに貢献したいという方！
一緒に活動しませんか？



●どんな活動をしているの？

- ・地域の子ども対象の料理教室
- ・笹団子などの郷土料理やみそづくりの講習会
- ・市委託事業である共食推進事業や、地区健康教室 など

●どうしたらなれるの？

市で主催する「**栄養教室**」を受講し、修了した方がなれます。調理実習や運動実習、献立発表会など全5回の教室です。

★参加申し込みは、広報さんじょう8月1日号をご覧ください。

<問い合わせ先>

三条市健康づくり課食育推進室（TEL：0256-34-5448）



食推さんおすすめレシピ！



きゅうりとこんにゃくの梅肉和え

クックパッドにレシピ掲載中



材料（4人分）

きゅうり 2本
 こんにゃく 100g
 ちりめんじゃこ 大さじ3
 大葉 2枚
 梅干し 2～3個
 砂糖 大さじ1/2
 しょうゆ 大さじ1

- ①きゅうりは両端を切り落として、固いところは皮をむき、蛇腹切りにする。塩をふってしばらく置いて、しんなりしたら一口大に切る。
- ②こんにゃくは塩もみして、洗って短冊切りにして、水からゆでて臭みをとる。
- ③ちりめんじゃこは熱湯をかけて臭みをとって、柔らかくしておく。
- ④梅干しは種をとり包丁の背でたたき、砂糖としょうゆを合わせる。
- ⑤きゅうり、こんにゃく、ちりめんじゃこは冷やしておき、食べる直前に梅肉と和える。
- ⑥大葉のせん切りを天盛りする。

旬の食材紹介

8月は“トマト”

トマトといえば、赤色というイメージですが、黄色やオレンジ、緑、ブラックなど様々な色があったり、形も長細いものや小さいサイズなどたくさんの種類があって、味も見た目も楽しめる野菜ですね。一年中食べられるトマトですが、旬は夏です。夏の太陽を浴びて熟したトマトはうま味のもとであるグルタミン酸も多くなります。サラダなど生で食べる方法以外にも、スープやパスタなど加熱調理をして食べるのもおすすめです。



-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。

とうもろこしや、えだまめはたくさんのお湯を沸かさなくても、食べられる簡単な方法があります。まず、とうもろこしですが、皮とひげを取って洗い、ラップに包んで平らな皿にのせて、電子レンジ500wで5分加熱すれば簡単においしく食べられます！次にえだまめですが、深めのフライパンにコップ一杯の水とえだまめを一緒に入れてフタをし、好みの固さになるまで加熱すれば簡単に食べられます！ぜひお試しください！

食育の視点の主要施策

（第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食に主菜・副菜を組み合わせる食べよう）
- 2 減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
- 3 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 4 和食文化の伝承（和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	血圧の高い方や治療中の方	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