

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

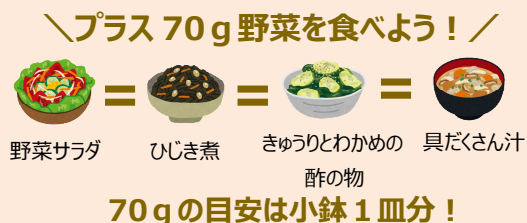
8月31日は野菜の日

野菜を食べよう！

8月31日は8（や）、3（さ）、1（い）の語呂合わせから野菜の日とされています。野菜についてもっと知って、食べてほしいとの願いから設けられました。野菜にはカリウム、食物繊維、ビタミンCといった栄養素が多く含まれており、体の調子を整える役割があるので、ぜひ毎食食べていただきたい食材です。

一日に必要な野菜は 350 g！野菜食べていますか？

一日に必要な野菜の量は一人あたり 350 g です。しかし、厚生労働省が令和元年に実施した調査では、国民一人あたりの野菜の摂取量は 280 g であり、目標に対して **70 g 不足**しています。



特に **20 歳から 40 歳代**で野菜量が不足している人の割合が高くなっています。（※）

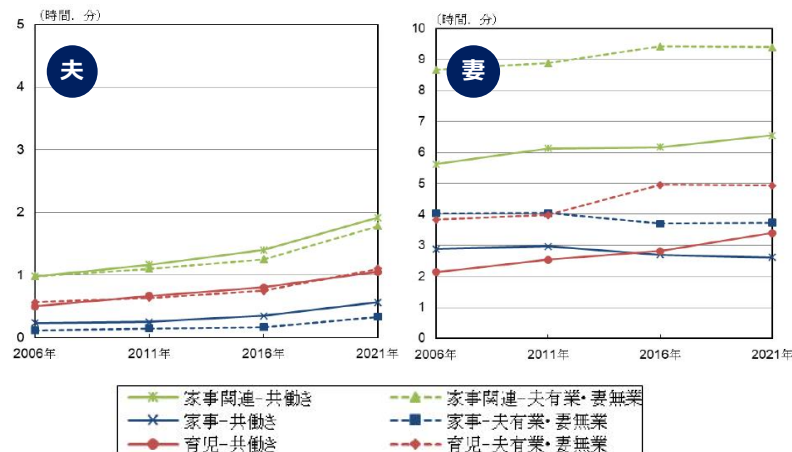
共働き世帯では、**家事関連時間**にかかる時間が増加しており、調理に時間をかけられなくなっています。

忙しい中でも野菜を食べるにはどうしたらいいでしょうか。

（※参考：厚生労働省 令和元年 国民健康栄養調査）

夫・妻の家事関連時間の推移

引用元：総務省統計局 統計 Today No.190



忙しい中でも短時間で野菜のおかずを準備するポイント

◆カット野菜や水煮野菜、冷凍野菜などを購入してストックしておく

包丁で切る手間を省けるので料理の時短になります。



千切りのカットキャベツや
カット済みのレタス→サラダ



野菜の水煮や冷凍野菜
→スープ

◆火を使わなくても食べられる野菜を選ぶ

特に夏はそのままで食べられるみずみずしい野菜がたくさん！



トマト：冷やしてカット



きゅうり：切って野菜スティック



レタス：ちぎってサラダ

◆市販品を上手に利用して野菜のおかずをそろえる

時間がないときは無理をせず市販品を使いましょう。

市内スーパーでは、市と連携して、素材の味を生かした適塩の惣菜を販売しています。

「UMAMI SANJO」のマークが目印！



一人分の準備が大変なときは、コンビニの利用がおすすめ！



少量のサラダやひじきなどの惣菜が豊富です。

cookpad 野菜がとれるおすすめレシピ

クックパッドに三条市のキッチンを開設し、毎月 19 日に新しいレシピを掲載しています！その中からおすすめの野菜レシピを紹介します★



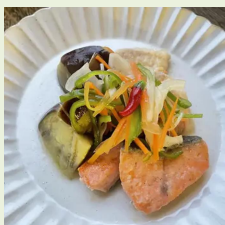
三条市のキッチンはこちら



レンジで作るトマトキーマカレー



もずくのさっぱりサラダ



揚げずに簡単！
ナスと鮭の南蛮漬け



レンジで簡単★
中華風蒸しなす



クックパッドにはこの他にも 200 以上のレシピを掲載しています♪野菜を毎日の食事に取り入れるためにもお気に入りのレシピを見つけてみて下さい★



食生活改善推進委員になりませんか？



◆食生活改善推進委員とは

食を通じた健康づくりを地域で行うボランティアです。食推さんの愛称で親しまれています。

◆活動内容

- ・地域の子どもの料理教室
- ・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、地域健康料理教室 など

◆食推さんになるには

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。

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？



仲間と一緒にボランティア活動を！



◆栄養教室への参加申し込みは、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>

健康づくり課食育推進室 ☎0256-34-5448



旬の食材紹介

8月は“”トウモロコシ

日本で食用とされているほとんどは、甘みの強いスイートコーンという品種です。どっしりとして皮の色が濃く、ひげが多く茶色のものが選ぶポイント。ゆでるときは、水 1L に対して塩大さじ 1/2 を加え、皮をむいたトウモロコシを水から入れ、沸騰後 3～5 分ゆでます。

電子レンジの場合は、ラップに包み 3～4 分加熱します。



一編集後記ー 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。

猛暑が続き、家に帰ると部屋の気温が 35℃を超える日も…。暑すぎるとキッチンに立つのが億劫になってしまいますよね。そんな日は電子レンジを使って調理をしたり、切ってそのまま出せるキュウリやトマトが大活躍でした。

レンジで簡単にできる中華風蒸しなすが好きでよく作りますが、揚げていないのに揚げ茄子のようなとろっとした食感になっておいしいです。三条市のクックパッドにも掲載していますので、ぜひ作ってみて下さい♪

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（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 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
未満

女性 6.5g
未満

血圧の高い方や
治療中の方 6g
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