

食育メール

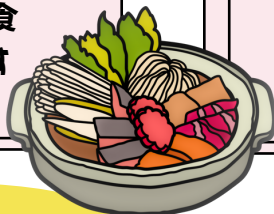
毎月19日は食育の日

冬にぴったり！

心も体もぽっかぽか 鍋料理で健康アップ

野菜がたっぷり食べられる

野菜は加熱するとかさが減るので、一度にたくさんの野菜を食べることができます。鍋料理では、1食で約200～300gの野菜を摂取することができます。



体を温めてくれる野菜を入れる

◎冬が旬の物で特に土の中で育つ野菜
大根、人参、ごぼう、生姜など
生姜は、生よりも火を通す方が
体を温める効果が期待できます！



ビタミンがたっぷり！

野菜の1日あたりの目標量は350g以上！

鍋料理ではカット野菜などを使うと1食分の野菜を簡単に摂ることができます。
カット野菜はスーパーやコンビニなどで手に入るののでうまく活用して野菜を摂取しましょう。



〈参考：厚生労働省 健康日本21 栄養・食生活〉

お勧めの変わり種！

- ★冷凍シューマイ (エビ、かになど)
- ★モッツアレラチーズ
- ★スライス餅
- ★油揚げの巾着



ためしてみてね！

お子さんも
喜ぶ！

アレンジも！リメイクも！

★鍋スープのアレンジ

★麻婆豆腐が鍋に変身！

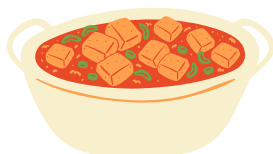
市販の麻婆豆腐の素(甘口)を使って簡単アレンジ！

- ①鍋に麻婆豆腐の素(2回分)と水600mlを入れ、煮立たせる。
- ②付属のとろみ粉がある場合は、水で溶き、鍋にとろみをつける。
- ③豆腐、白菜、肉、ネギなど好みの具材を入れて煮る。

ポイント

辛さがほしい時は豆板醤をお好みで。

具材では春雨もお勧めです！



★余った鍋をリメイク

★鍋の残りを炊き込みご飯

スープには、様々な具材からのだしが出ています。そんなスープをそのまま使った炊き込みご飯がお勧めです。

研いだ米とスープを炊飯器に入れ、規定の線まで水を入れて炊飯するだけで完成！

ポイント

余っている具材は、刻んで入れると食べやすくなります。



「共食」はいいことたくさん！

「共食」とは
誰かと一緒に食事
をすることです。

鍋料理は、みんなで鍋を囲むので、自然と共食ができてお勧めです。寒い日は、鍋料理で心も体も温まりましょう。

家族や仲間とのコミュニケーションが増える

食事が楽しくなる

栄養バランスが整い、低栄養の予防になる

郷土料理や食文化などを継承できる

三条市では、高齢期における孤食解消やフレイル予防のため、共食推進事業を実施しています。

三条市で行っている共食推進事業

食生活改善推進委員と連携した共食推進

地域の集いの場に出向き、食生活改善推進委員と連携し、食事づくりを行っています。活動に共食を取り入れるきっかけづくりを行っています。



あさいちごはん事業

まちやま隣にあるステージえんがわ内の三条スパイス研究所と連携し、二・七の定期露店市の開催に合わせて朝ごはんを提供しています。定期市の食材を使った朝ごはんを食べることができます。



他組織と連携した共食推進

三条別院が実施しているイベントと連携し取組を行っています。朝食を食べながら僧侶や参加者と会話を楽しむことができます。



三条市で行われている共食事業に関してはこちらをご覧ください。

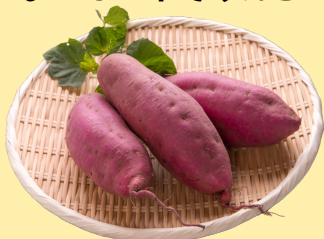


旬の野菜紹介

12月はさつまいも

さつまいもは、収穫したてよりも貯蔵したものが味が濃く、甘みも強くなります。三条の下田地区は、さつまいもの産地！「越紅（こしのくれない）」というブランドで、出荷・販売され人気があります。

さつまいもは、食物繊維の他にビタミンB1、C、E、カリウムなども豊富です。特にビタミンCは、さつまいも1本でりんご1個の約4倍も含まれています。



さつまいもとりんごの甘煮



素材やだしのうま味を生かした食事を

一日の塩分の目標量は・・・

男性7.5g未満

女性6.5g未満

血圧の高い人や

治療中の方6g未満

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。

とり過ぎに気をつけましょう。

発行元

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