

6月は
食育月間!

こ 心をつなぎ う うけつがれ の のぞましい食で す 住む人々を健康にするまちこうのす

市では、『健康づくり推進計画（第3次健康増進計画・第2次食育推進計画）』を策定し、「家庭・地域・仲間、みんなで食育をともに学び、育ち合い、健やかで心豊かな生活が送れる市(まち)」を目指しています!

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。健康で心豊かな毎日を送るために、食べることの大切さや楽しさについて、家族や身近な人と考えてみませんか 問い合わせ/鴻巣保健センター (☎543-1561)

「主食・主菜・副菜」を意識してみよう

家で食事を用意するときや、外食メニューを選ぶとき、「主食・主菜・副菜」の3種類が揃っているかを意識してみましょう。それらを組み合わせると、バランスのよい食事につながります。

副菜①


【からだの調子をととのえる】



【主材料】野菜・きのこ・海藻・いも

主菜

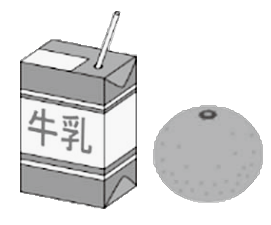
【からだを作るもとになる】



【主材料】肉・魚・卵・大豆製品


+

1日のどこかで
牛乳・乳製品や果物



主食


【エネルギーのもとになる】



ごはん・パン・めん類

副菜②

【からだの調子をととのえる】



【主材料】野菜・きのこ・海藻・いも

朝は食欲がないという人は、起きてすぐに水分をとって胃を自覚めさせるのがおすすめです。朝食の習慣がない人も、まずは乳製品や果物など食べやすいものから口に入れてみましょう。時間のない人は、前日の食事の取り分けや、冷凍おにぎりやパン、納豆、冷凍野菜など簡単にとれるものを用意しておくといでしょう。余裕ができたらバランスも意識してみましよう。

●若い世代は野菜が足りない

野菜(副菜)は、小鉢で1皿70gとして、1日5〜6皿食べるのが理想的です。とくに外食時では野菜が不足しがちなため、積極的に野菜のメニューを選びましょう。野菜にはそれぞれ異なる栄養素が含まれているので、緑色の野菜・赤色の野菜などいろいろな種類を食べるよう意識してみてください。

健康生活

Q 働く世代が実践できる、食生活のヒントを教えてください

A ●朝ごはんより寝ていたい!

朝は1分でも長く寝ていたい、食欲がわかれないという人も多いのではないのでしょうか。朝食を抜く人の割合は年々増え、特に20〜30代男性の約30%は朝食を取っていません。朝食を抜くと体温が上がらず、エネルギー不足で午前中をぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。また、朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスクを高めることも明らかになってきました。

その一方、朝食を取り、朝日を浴びると一日の生活リズムが整い、よい眠りにもつながります。

朝は食欲がないという人は、起きてすぐに水分をとって胃を自覚めさせるのがおすすめです。朝食の習慣がない人も、まずは乳製品や果物など食べやすいものから口に入れてみましょう。時間のない人は、前日の食事の取り分けや、冷凍おにぎりやパン、納豆、冷凍野菜など簡単にとれるものを用意しておくといでしょう。余裕ができたらバランスも意識してみましよう。

●昼ごはんの人気メニューのバランス

主食・主菜・副菜を揃えるとバランスのよい食事になります。カレーライスやそば、丼ものなど、1皿には肉・魚・野菜などが一緒になっている料理はどう考えたらよいのでしょうか。

ポイントは、それぞれを別々のお皿に盛ったとき、1皿の料理になる量かどうかです。例えば、付け合わせの野菜が少しだけ、そばの薬味のねぎだけ、では残念ながら副菜1皿分とは言えないので、他の料理で補つと理想的です。

1食のなかで主食・主菜・副菜すべてを揃えるのが難しい場合は、前後の食事で調整してみましょう。

●夜ごはんが遅くなるときは...

食事は規則正しくとるのが理想的ですが、とくに働き盛りの世代ではリズムが不規則になりがちです。夕食の時間が遅くなってしまう場合は、できるだけ低脂肪で消化の良いものを選びましょう。また、夕食までの間に長い時間が空いてしまうときは、間食をうまく利用し、小腹が空いた時には、おにぎりや果物、乳製品など、エネルギーや脂肪の少ないものを選びましょう。

菓子パンやお菓子を食えるときは、栄養成分表示などを参考に200キロカロリーまでにとどめ、食べ過ぎて食事に影響しないよう注意しましょう。

(鴻巣保健センター)

