

6月は食育月間

問い合わせ／鴻巣保健センター(☎543-1561)

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。

飲み物にかくれている砂糖の量

砂糖を摂りすぎると、虫歯や肥満の原因となります。また、砂糖をエネルギーとして燃やすためには、ビタミンB1が必要です。砂糖の摂りすぎは、ビタミンB1を大量消費してしまうこととなります。ビタミンB1が足りないと、手足のしびれ、痛み、むくみ、食欲不振、疲労感、便秘や下痢、集中力低下といった症状が現れることがあります。

これから暑い季節を迎えますが、水分補給の参考にしてみましょう。

例 飲み物の種類
容量(ml) スティックシュガー(本分) スティックシュガー 1本 = 3g

缶コーヒー(加糖) 185ml 約5本分	スポーツドリンク 500ml 約8.5本分
水、麦茶、お茶 500ml 0本	

おいしく減塩♪

塩分の摂りすぎは、高血圧や心疾患などの原因となります。日本人の1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満、血圧が高めの人6.0g未満とされていますが、いずれも上回っているのが現状です。3食バランスよく食べることを基本に、その中で自分に出来る減塩を試してみませんか。

いつもの食事にひと工夫!

- 調味料は「かける」ではなく「つける」
- 香りを上手に使う
- だしとうまみを利用する



栄養成分表示を見てみよう!

買い物カゴに食品を入れる前に、栄養成分表示を見たことがありますか? 「ナトリウム」から「食塩相当量」を知ることができます。

ナトリウム400mgで、
およそ食塩相当量1.0g

作って食べて健康に! 食改さんがおすすめする絶品レシピ

監修: 鴻巣市食生活改善推進員協議会

サバ缶で手軽に魚料理!

サバぎょうざ



サバには血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす効果が期待できるEPA、脳の活性化を手助けしてくれるDHAがたっぷり!
たくさん作って冷凍しておく、便利です!

1個あたり ◎エネルギー58kcal ◎食塩相当量0.2g
◎カルシウム51mg

材料(6人分)

ぎょうざの皮	小25枚
サバ水煮缶	2缶(内容総量380g)
オイスターソース	小さじ1
青しそ(みじん切り)	30枚
A しょうが(みじん切り)	1片
片栗粉	小さじ1
みそ	小さじ1
油	大さじ1

【作り方】

- ① サバ缶の身だけを取り出し、ほぐす
- ② ①にAを加えよく混ぜる
- ③ ぎょうざの皮に②の具をのせて包む
- ④ フライパンに油を熱し、③のぎょうざを並べて焼き、底面に焼き色をつける
ぎょうざの半分の高さまで水(分量外)を入れてフタをし、中火～強火で蒸し焼きにする
- ⑤ 水気がほとんどなくなったらフタを取り、水分を飛ばして皿に盛り付ける

