

# 食育通信

令和3年7月  
湯沢市子ども未来課

## 【食育とは】

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みです。規則正しい食生活をすることで、元気に過ごせる体を作り、良い習慣を続けることが肥満や生活習慣病の予防につながります。また家族と食卓を囲むことで食べる楽しさを知ったり、様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

家庭での取り組みは、健全な食生活確立のための大きなカギとなります。食の大切さを見直し、家庭全体で元気に過ごせる体づくりをしましょう。ご家族のお声がけをお願いします。



## 家庭ではこんな食育を!

～食育は毎日の食卓から～

毎度の食事が食育の機会となると考え、少しずついろいろなことを教えていきましょう。

きょうしよく かいすう ふ  
共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみながら食事する機会を。

いっしょ しょくじ したく  
一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は食べ物を大切に作る心をはぐくみます。

あさ かなら た  
朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん  
で生活リズムをととのえま  
しょう。



えいよう いしき  
栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえ  
ると栄養のバランスがよくな  
ります。

“わが家の味”を子どもたちへ  
伝えてあげてください。

ぎょうじしよく きょうどりょうり と い  
行事食や郷土料理を取り入れる

## 身につけたいこと・習慣にしたいこと

### ・3食しっかり食べる

1日3回の食事は栄養を摂るだけでなく、生活のリズムを整える働きもあります。

### ・早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは体や脳を目覚めさせ、1日を気持ちよくスタートさせるために大切です。

夜更かしは朝ごはんの欠食につながります。早寝早起きの習慣をつけましょう。

### ・バランスの良い食事

主食（ご飯・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜）を揃えて食べましょう。

# 水分補給について



普段の飲み物は水やお茶がおすすめです

～飲み物に含まれている糖分知っていますか～



糖質約 27g  
角砂糖 9 個分

フレーバーウォーター



糖質約 45g  
角砂糖 15 個分

果汁入り飲料



糖質約 55g  
角砂糖 18 個分

乳酸菌飲料



糖質約 31g  
角砂糖 10 個分

スポーツドリンク

暑い日や乾燥するとき、水分補給はとても大切です。水分補給には、塩分も一緒に取れるスポーツドリンクが良いと思っている方も多いと思います。汗をたくさんかいた後は塩分・ミネラル補給をすることも必要ですが、体に良いから...と日常的にスポーツドリンクを飲ませることは好ましくありません。ミネラル以外にも糖分もたくさん含まれていて、肥満や虫歯につながります。スポーツドリンクやジュースなどに含まれる糖分について、よく知り、上手に水分補給をしましょう。

## レシピ紹介

### 豚スライスのロールキャベツ (4人分)



【材料】 キャベツの葉 8 枚 豚薄切り肉 8 枚 人参 1/3 本 塩こしょう 少々  
キャベツのゆで汁 1 ㍺ コンソメ 小さじ 1 塩 小さじ 1/4

【作り方】

1. キャベツの葉は、しんなりするまでゆでて粗熱をとる。★ゆで汁を捨てない!
2. 人参はせん切りにする。
3. 豚肉に塩こしょうをして、人参を芯にしてロール状に巻く。
4. 1のキャベツの芯を取りのぞき、3をキャベツで巻く。
5. キャベツのゆで汁を温め、コンソメと塩を加えたら、ロールキャベツを並べ入れて落し蓋をして 30 分程度弱火で煮込む。
6. 器に盛りつけて出来上がり。

1 人当たり栄養価

エネルギー 157kcal たんぱく質 4.1g  
脂質 3.9g 食塩相当量 0.6g



豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲労回復に効果があります。ゆで汁も使うことで、豚肉やキャベツに含まれるビタミンを無駄なく摂ることができます。ご家庭によくある食材を使ったメニューです。お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



日本食生活協会「おやこの食育教室」より

【次号のお知らせ】

今回は12月(冬休み前)号です。

食に関する情報や、お子さんと一緒に作れるレシピ等をお伝えしますので、ご覧ください。

# 食育通信

令和3年12月  
湯沢市子ども未来課

寒くなり風邪やインフルエンザが流行しやすい時期になりました。うがい、手荒いをしっかりして、栄養バランスの良い食事で予防しましょう。

## ～寒い冬を元気に乗りきるために～

### ★たんぱく質をたっぷり摂りましょう

魚、肉、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体を作ります。



### ★脂質も上手に利用しましょう

油や脂肪などの脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーを出して体を温めてくれるので上手に利用しましょう。摂り過ぎには気をつけましょう。



### ★ビタミンCを毎日摂りましょう

体の抵抗力を高めます。果物だけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



### ★のどや鼻粘膜を強くするビタミンAを摂りましょう

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



## 風邪予防の食事のポイント

### ○バランスの良い食事を心がけましょう

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン・ミネラルを十分に摂ってバランスの良い食事をしましょう

### ○あったかメニューで体を冷やさないようにしましょう。

## レシピ紹介

とっても簡単!!

### カレーピラフ風炊き込みご飯 (米3合分)

【材料】 米3合(450g) 水(炊飯器3合の目盛まで) ムキエビ 150g 玉ねぎ 100g  
人参 50g コーン 30g グリンピース 20g マッシュルーム 50g  
コンソメ 30g 塩小さじ 1/2 サラダ油大さじ 1 カレー粉少々

#### 【作り方】

1. 米を洗って炊飯器に入れ、分量の水を入れて浸しておきます。
2. 玉ねぎ、人参を 5mm 角に切ります。
3. ムキエビは洗ってザルに入れ、コーン・グリンピース・マッシュルームもザルにあげておきます。
4. 1.に2.と3.と調味料を入れて炊飯します。
5. 炊き上がったらできあがり。

(ティースプーン 1/2程度)



人参・コーン・グリンピースはミックスベジタブルで代用できます。100g程度入れてください。  
彩りの良いカレー風味の炊き込みご飯です。クリスマスのメニューにいかがですか。

【次号のお知らせ】

次回は3月号(春休み前)、「減塩」がテーマです。

# 食育通信

令和4年3月  
湯沢市子ども未来課

## ～味の濃いものを食べ過ぎていませんか～

濃い味の食事は食塩の摂りすぎにつながります

### なぜ食塩の摂りすぎはダメなのか

食塩を摂りすぎる

血液中のナトリウム  
濃度が上昇

濃度を戻すために  
水分量が上昇

血圧の上昇

高血圧

心臓や血管、腎臓に負担が  
かかり働きが悪くなる

血行不良による  
むくみ、肌の老化

多量の血液の流すため  
に心臓の働きが増進

心疾患、脳血管疾患、腎不全など

### 食塩摂取量を減らすポイント ーまずはできそうな事から始めましょうー

作るときの  
ポイント

調味料は計量する



酸味



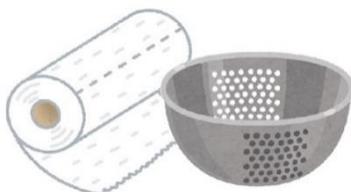
香味



新鮮な食材や酸味・香味の風味を生かす



汁物は素材の出汁を活かして  
具沢山にするとおかずにもなる



味が薄まらないように  
しっかり水気を切る



味のメリハリ



1品はしっかり味、残りは薄味

食べるときの  
ポイント

保存のために塩分が多く

含まれる加工食品  
塩味を活かしたり、  
使う頻度を調整しましょう



野菜は毎食  
たっぷり食べる



野菜は余分なナトリウムを体外に出す働きがあります。

ドレッシングのかけすぎには気を付けて毎食1～2皿の野菜料理を食べましょう

調味料は  
食卓に置かない  
まずはそのまま  
食べてみることに



ラーメンなどの  
麺類は汁を残すと  
2～3gの減塩

大人も子どもも舌を薄味  
に慣れさせることが大切  
です。少しずつ薄味にして  
いきましょう！

秋田県民の平均食塩摂取量(成人)  
(平成 28 年県民健康・栄養調査)

# 11.1g

成人では男性で 3.6g、女性で 4.6gオーバー！  
全国平均 10.1g(令和元年国民健康・栄養調査)を上回っています。

1 日の食塩摂取量の目標  
(食事摂取基準 2020 年版)

	男性	女性
6～7 歳	4.5 g	4.5 g
8～9 歳	5 g	5 g
10～11 歳	6 g	6 g
12～14 歳	7 g	6.5 g
成人	7.5 g	6.5 g

子どもの時からの薄味を心がけ減塩を意識した食生活は将来の健康に良い影響を与えます。濃い味の料理を食べ続けていると味を感じにくくなります。味の濃いインスタント食品や外食を食べる機会が多い場合は特に家庭の味を薄味にしましょう。

まずは周囲の大人が減塩を心がけ、環境を整えてあげましょう！

## エビマヨ風サラダ 4人分

【材料】えび(殻付き):4尾 フロッキー:1/2株(80g) レタス:1/2個(200g) ミントマト:4個  
マヨネーズ:大さじ2 ケチャップ:大さじ1 レモン汁:小さじ1/2 砂糖:小さじ1/2

【作り方】

1. えびは背ワタを除き、塩、片栗粉、水(分量外)各少々で軽く揉み、流水で洗い流す。鍋に湯を沸かし殻ごと茹でる。粗熱をとって殻をむき、2～3等分に切る。
2. フロッキーは小房に切り分け、レタスは1cm幅に切りそれぞれゆでてしっかり水気を切る。ミントマトはヘタを除き食べやすい大きさに切る。
3. ボウルに調味料を入れ良く混ぜる。冷ました1と2を加えて和え、器に盛る。



※エビは殻付きのまま、軽く折り曲げて節と節の間の身を出し、竹串で浅く刺して背ワタを引き出します。殻付きのまま茹でることで身がプリッとします。

程よい酸味とマヨネーズのコクでおいしく減塩できます。  
えびは冷凍のものを使ってもいいですよ。

1人分栄養価  
エネルギー83Kcal たんぱく質 5.6g  
脂質 4.9g 食塩相当量 0.3g

日本食生活協会「おやこの食育教室」より

## 「おいしく健康づくり」で食と健康の情報をゲットしよう！

湯沢市のホームページでは「おいしく健康づくり」と題して管理栄養士が食に関する健康づくり情報や簡単レシピを掲載しています。自分や家族の健康づくりのためにご活用ください。更新情報は市公式 Facebook や LINE でお知らせします。

栄養たっぷり塩分にも気を付けた簡単なレシピが知りたい！



栄養の上手な摂り方って？

ホームページはこちらから



掲載レシピ例 さば缶のトマトジュース煮