



♪食育通信♪

～広げようかしまの食育～

9月号



鹿嶋市保健センター

暑い夏から涼しい秋へ、季節の変わり目は特に体調を崩しやすくなります。偏った食事にならないよう、運動や休養をしながら免疫力を下げないように、規則正しい生活リズムを心がけて元気に過ごしましょう。

★ポイント★ 毎日の食事に『プラス1』栄養バランスよく食べましょう！

1 毎日の食事で「プラス1皿の野菜（70g）」をとるようにしましょう。

⇒目標量は1日350g以上です。緑黄色野菜は120g以上は摂取しましょう。

緑黄色野菜は色の濃い野菜としてトマト・かぼちゃ・ピーマン・にんじんなどがあります。

茨城県民の野菜摂取量は1日350g未満であるため、積極的に野菜類を食べるようにしましょう。



2 「おいしく減塩～1日マイナス2g」を目標とし、過剰な塩分摂取に注意し、減塩を心がけ

ましょう。毎日、少しずつ薄味を意識した食事をするのが減塩への第一歩です。

⇒1日の食塩摂取量は『男性7.5g、女性6.5g』 お惣菜やお弁当など商品を購入する際は、『栄養表示の食塩含有量』をチェックし、なるべく塩分量の少ない商品を選びましょう。

3 不足がちなカルシウムやたんぱく質を補給！「毎日のくらしにwithミルク（乳製品）」

⇒牛乳・乳製品を食べる習慣はありますか？骨粗しょう症予防や筋力低下防止に！

秋の味覚をたくさん食べよう！！

さけときのこのアクアパッツァ

【材料（2人分）】

鮭（他の魚でも可）	2切れ
しめじ	60g
まいたけ	60g
キャベツ	50g
トマト缶	1缶（約280g）
コンソメ（固形）	1個
こしょう	少々
チーズ	10g

（モッツァレラチーズなども可）



【作り方】

- ①キャベツは3cm角くらいに切る。しめじとまいたけは小房にわけ、食べやすい大きさにする。
- ②鮭は骨を除き、1切れを4等分に切る。
- ③フライパンにトマト缶とコンソメ、①と②の材料を入れる。蓋をして中火にかけ、蒸し煮にする。
- ④10分程度蒸したら、材料に火が通っているを確認してから火を止める。
- ⑤フライパンを開け、お好みでチーズを入れて、こしょうをふり、再度蓋をして余熱でチーズを溶かして完成。



毎月19日は食育の日です。家族そろって仲良く食卓を囲みましょう！