



♪ 食育通信 ♪

～ 広げようかしまの食育～

6月号

鹿嶋市保健センター



今日からはじめる食育の一步！～6月は食育月間です～

毎年6月は「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。
この機会に、自分や家族の食生活を振り返り、おいしく・楽しく・より健康になるよう、日頃の食生活を見直しましょう！

【望ましい食習慣の形成と実践】

(参考：第二次健康かしま 21 より抜粋)

- ☞ ○朝食を食べましょう。『はやね・はやおき・あさごはん』を合言葉に！
- 家族みんなで食事をする機会を大切にしましょう。
- 感謝をこめて『いただきます』、『ごちそうさま』のあいさつをしましょう

【生活習慣病を予防する食生活の実践】

- ☞ ○主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べましょう。
- 自分に合った量を食べ、肥満を防ぎましょう。
- 積極的に野菜を食べましょう。
- 薄味に心がけ、加工食品の摂りすぎに注意しましょう。

【食に対する関心や理解を深める】

- ☞ ○地元の食材（鹿島灘はまぐり、鹿島だこ、しらす、メロン、ピーマン、汐菜キャベツ、さつまいも等）をおいしく食べて、地産地消につとめましょう。
- 郷土料理（がりがりなます、ごさいづけ等）や食文化を大切に、伝えていきましょう。

◎よく噛んで食べていますか？ 歯とお口の健康を保つことは健康づくりにとても大事！

6月4日（日）から6月10日（土）は「**歯と口の健康週間**」です。



☞よく噛むことは、歯や口の病気予防、脳の活性化、肥満予防、だ液による免疫作用などたくさんの効果があります。健康な歯で、よく噛み、味わって食べることが大切です。

おすすめ！噛むカムレシピ

材料（4人分）

切り干し大根（乾）	40g	
にんじん	80g	
きゅうり	100g	
食塩	少々	
A {	すりごま（白）	大さじ2
	酢	大さじ3
	砂糖	小さじ2
	うすくちしょうゆ	小さじ2

作り方

1. 切り干し大根は熱湯に3分くらい浸け、水で洗ってよく絞り、食べやすい長さに切る。
2. きゅうり、にんじんは4～5センチの長さのせん切りにして軽く塩で揉み、水気を切っておく。
3. ポウルにAを混ぜ合わせたら、切り干し大根、きゅうり、にんじんを和え、味がなじんだら器に盛りつける。



大人も子どもも、ゆっくりとよく噛んで、素材の味を感じながら食べる習慣をつくりましょう。
日頃の食生活にプラス～歯ごたえのある食材を食べましょう！！