



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

今年は例年に比べて猛暑日が多く、熱中症で救急搬送される方が多くなっている状況です。これからの時期も気温の高い日が続き、季節の変わり目のため夏の疲れが出やすい時期でもあります。こまめな水分補給を行い、バランスのよい食事、良質な睡眠時間の確保、適度な運動など、生活リズムを整えて元気に生活しましょう。

～ 9月は『循環器予防月間』と『健康増進普及月間』です～

『適度な運動やバランスのよい食事ができているか。塩分の過剰摂取をしていないか。』など、日頃の生活習慣を見直す機会にしましょう。また、年に1回は健診（検診）を受診し、ご自身の身体を確認しましょう。

食物繊維はとれていますか？1日の食事にプラスしましょう！

- 食物繊維には・・・便秘予防や食後における血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、体にいい働きがたくさんあります。
- 食物繊維を多く含む野菜の摂取量は、成人で1日350g以上（そのうち、緑黄色野菜を120g以上）が目標値です。普段の食事に野菜をもう1品プラスしましょう。

<食物繊維を多く含む食品は？>



おすすめレシピ いろいろきのこの生姜スープ

材料（4人分）

しいたけ	2枚
えのきだけ	60g
しめじ	60g
しょうが	10g
ごま油	小さじ1
水	600cc
中華調味料	小さじ2
食塩	小さじ1/3
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2

作り方

- ① きのこは石づきをとり、しいたけは薄切り、えのきだけ、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ② しょうがは、せん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、しょうがを炒め、きのこ類を加えて炒める。
- ④ ③の鍋に水と中華調味料を加えて煮る。具材に火が通ったら、食塩・こしょうで味をととのえ、片栗粉を同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ⑤ とろみがついたら火を止め、器に盛り付ける。

豆腐やこんにゃく、切干大根を入れると食物繊維アップでボリュームあるスープになります。



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！