

「忙しくて料理するのが大変」「新型コロナウイルスの影響で外出を控え、なかなか買いたい物に出られない」など悩んでいる人は多いのではないだろうか。市では、長期保存が可能な缶詰・レトルト・冷凍食品などを利用した「簡単らくらくレシピ集」を市のホームページに掲載していますので、ぜひ活用してください。「お家ご飯を楽しもう」のページでは、ほかにも市管理栄養士や食生活改善推進員が作成したレシピ集や調理動画を紹介しています。

⑧さんまの卵とじ

材料(2人分)	分量	予算(目安)
さんま蒲焼き(缶詰)	1缶	100~150円
玉ねぎ	1/2個	25円
卵	2個	40円

★水(1カップ)、しょうゆ(小1)、みりん(小1)
お好みで青ねぎ・粉山椒

《作り方》
1. 缶詰のさんまを食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に★の調味料を煮立て、玉ねぎを軟らかくなるまで煮る。玉ねぎがしんなりしたら、切ったさんまと缶汁を加える。
3. ほぐした卵を回し入れ、ふたをして火を止める。卵が半熟になったらできあがり！

「1人当たり」
エネルギー 200kcal
たんぱく質 14g
予算 約100円

缶詰を利用したレシピの一例

簡単らくらくレシピ集「お家ご飯を楽しもう」



簡単らくらくレシピ集

そうだ！栄養バランスに気をつけよう
さまざまな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい食事をしている人は、がん、糖尿病などの発症リスクや脳血管疾患、心疾患での死亡リスクが低くなる傾向があります。主食(ごはん、パンなど)、主菜(魚、卵など)、副菜(野菜、海藻など)を組み合わせた食事を心掛けましょう。

特集 そうだ、食生活を変えよう！

「健康的な食生活」のススメ

問保健福祉センター健康づくり推進課地域栄養ケア推進係 ☎(260)5804 FAX(260)1156

食 べることは、生涯にわたり続く、最も基本的な営みです。子どもの頃から、「食」についての理解を深め、「食」を自ら選択する力を身に付けることが大切です。心も体も健康に生活するための食生活を実践しませんか。

そうだ、食のボランティアをしよう！

あなたも食生活改善推進員になりませんか

市は、食生活や健康づくりについて学び、地域や家庭でその知識を生かし活躍する食生活改善推進員の養成講座を開催しています。あなたも地域の食育の担い手として活躍してみませんか。



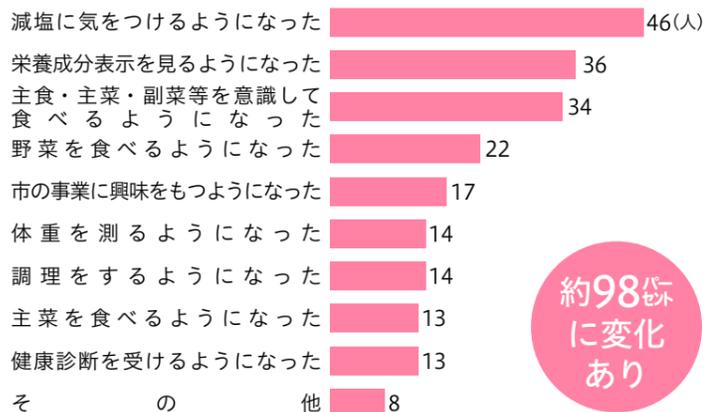
調理実習



食育フェア

■養成講座受講後の生活の変化

※受講者112人にアンケート。68人が回答。複数選択可。



約98%
に変化あり

栄養バランスを考えない料理をしていて反省

こんなに塩分をたくさん取っていたとは

食べ物の栄養価を計算できるようになった

受講者の声

子どものためにもっと早く受講すればよかった

募集案内 食生活改善推進員養成講座

食事や健康づくりに関する知識と調理技術を修得します。講座終了後は「大和市食生活改善推進員」としてボランティア活動ができます。

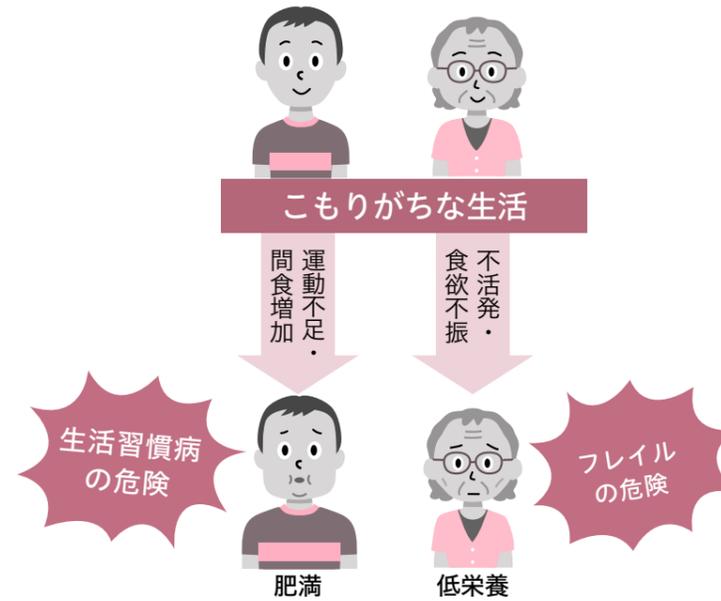
とき▶8月30日(月)~来年2月22日(火)の月1~2回午前9時30分~正午(全8回。調理実習は午後1時まで)

ところ▶保健福祉センターほか
対象▶市内在住者で継続出席可能な人
定員▶先着30人
費用▶調理実習は1回300円(計2回)
講師▶管理栄養士、保健師ほか
申し込み▶8月18日(水)までに電話で健康づくり推進課へ。



今、改めて食生活を見つめ直す

在宅でのこもりがちな生活などから、「肥満」と「低栄養」の二極化が進んでいます。テレワークなどにより、運動不足や間食する機会が増えるなど肥満になりやすく、人との交流が少なくなるなど不活発になると、高齢の人は特に、食欲不振から低栄養になる場合があります。肥満は生活習慣病、低栄養はフレイル(虚弱)につながる可能性があります。予防のために、歩くなど体を動かす機会を増やすことや、食生活を見直すなど日常生活での工夫が大切です。



そうだ！始めよう 健康的な食生活

そうだ！朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、体温が上昇し、一日の活動の準備が整います。朝ごはんを生き生きとした一日のスタートを切りましょう。

朝ごはんを食べるメリット

- 生活リズムが整い、排便を促します
- 集中力が上がり、仕事や勉強がはかどります
- イライラが減り、心の状態を良好に保ちます

そうだ！おいしい減塩を実践しよう

日本人は、20歳以上のどの年代においても、男女ともに食塩摂取量の平均が目標摂取量を超えているとの調査結果があります。減塩をすることで、高血圧を予防し、脳血管疾患や腎臓病などの発症リスクが低くなります。日頃の食事でのちょっとした工夫で、おいしい減塩を実践しましょう。

※令和元年国民健康・栄養調査結果の概要(厚生労働省)。

ちょっとした減塩の工夫

- だしをきかせて、素材の味を引き出し、調味料を控えます
- 酢やレモンなどの酸味を上手に使います
- 大葉やみょうが、しょうがなどの香味野菜を活用します