

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

食事を見直して生活習慣病を予防



生活習慣病は、気づかないうちに進行しているかも!?



生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。気づいた時には血管や臓器へのダメージが進み、心筋梗塞や脳梗塞、腎障害などの重大な合併症を招く危険があります。年に1回は健診を受け、自身のからだの状態を知りましょう。その後、過去の結果と比較して数値の変化も確認し、食事の見直しや適度な運動など日頃の生活習慣を整えましょう。

生活習慣を見直すポイント

欠食・食べ過ぎの方	漬物や加工品を食べる方	ジュースやお酒が好きな方	運動習慣がない方
<p>・主食、主菜、副菜を揃え 1日3食バランスよい食事を よく噛み、腹八分目まで</p>	<p>漬物、汁物は塩分が多いため (※パンや加工肉には隠れ塩分あり) 食べる量や頻度を調整しよう</p>	<p>・ジュース等はコップ1杯まで ・お茶や水、炭酸水(無糖)に 置き換え</p>	<p>体重・歩数を測定し、 運動量の振り返りもしよう</p>

同じ食材でも調理法を変えて大幅にカロリーダウン



油のエネルギー量の目安

～油も「量る」ことが大切～

小さじ1(約4g)
約 35kcal

大さじ1(約12g)
約 100kcal

少量でもエネルギー量が高いため
使いすぎ注意!

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。



毎日の積み重ねは私たちの身体をつくり、生活習慣病の予防とも深く関わっています。生涯を通して、健康でいきいきと過ごすためには、子どもはもちろん、大人になってからも『食育』が重要です。6月の食育月間をきっかけに、日々の食生活を見直してみませんか。

見附市は『みんなでつづける食生活みつけ』
の取組をすすめています



みつけ食育応援サイト



見附市子育て支援サイト
スマイルみつけ



みつけ食育れしび

☆1日の食塩相当量の目標量☆
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

1食の食塩 3g未満
野菜 140g以上



見附市は、**主食・主菜・副菜**をそろえた食事をすすめています



- ごはん
- ピーマン入りヘルシーつくね
- スナップえんどうのツナレモン和え
- 蒸しかぼちゃのチーズ和え

1人分 606kcal 食塩相当量 2.8g 野菜 186g

※野菜は1日 350gが目安です

HPにて
全てのレシピを公開中



はんぺんを入れてふわふわ♪

ピーマン入りヘルシーつくね

材料(4人分) 調理時間:約15分

・鶏ひき肉	320g
・はんぺん	1枚
・ピーマン(粗みじん切り)	4個
・エリンギ(粗みじん切り)	40g
A [・こしょう	少々×4回
・おろし生姜	1cm
・片栗粉	大さじ1
・ごま油	小さじ2
・酒	大さじ2
・焼肉のタレ	大さじ4
【付け合わせ】	
・きゅうり(ピーラーで薄くスライス)	1本
・コーン	1缶



▶242Kcal、食塩相当量 2.0g、野菜量 75g



作り方

- 1 ボウルにはんぺん・鶏ひき肉を入れ、なめらかになるまで揉みこむ。ピーマン・エリンギ・Aを加え混ぜ合わせる。
- 2 1人2~3個の小判形に形成する。
- 3 フライパンにごま油をひき、中火で熱し、2を並べて焼く。
- 4 焼き色がついたら上下を返し、酒を回しかけて入れる。蓋をして、弱めの中火で約5分蒸し焼きをする。
- 5 焼肉のタレを入れて煮絡める。
- 6 器に盛り付け、コーンときゅうりを付け合わせる。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

見附市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています



発行: 見附市健康福祉課 健康づくり係

〒954-0052 見附市学校町 2-13-30 TEL:0258-61-1370