



6月は
食育月間

できることから始めよう 健康な毎日は食事から

「三食きちんと食べる」ことは健康な体をつくるために大切です。特に20～40歳代男性の方は他の年代の方に比べて、朝食欠食・野菜不足などの傾向が見られます。3つのレシピで「三食きちんと食べる」ヒントをお伝えします。

問 健康推進課 (☎222-9936 FAX228-7943)

朝ごはんは食べていますか

元気な一日は朝食から。朝食を食べると脳と体がしっかり目覚めます。作り置きしておくレンジで温めるだけなので便利です。

忙しい朝にもおすすめ



冷凍保存もできるので簡単に野菜がとれます。

かぼちゃのスープ (汁物)

生クリームやパセリをかけてもOK

- 材料 (2人分)
- ・かぼちゃ (冷凍でも可) 100g
 - ・玉ねぎ 60g
 - ・水 150ml
 - ・スープの素 1/2個
 - ・牛乳 150ml
 - ・塩・こしょう 少々

- 手順
- ①かぼちゃと玉ねぎは皮をむいて小さく切り、水、スープの素と一緒に鍋で軟らかくなるまで煮て、ミキサーにかける (ミキサーがない場合は、おたまでつぶしても良い)。
 - ②牛乳を加えて火にかけ、焦げ付かないように混ぜながら、塩・こしょうで味を調える。

(1人分) エネルギー：98kcal 食塩相当量：0.7g 野菜：80g

塩分をとり過ぎていませんか

塩分のとり過ぎが続くと心臓病や脳卒中を引き起こす高血圧になる可能性が高くなります。成人一日当たりの平均食塩摂取量は8g未満に抑えるのが理想的です。塩を控えて、香辛料、レモンやゆずを使うと一段とおいしいメニューになります。

香辛料・レモンで手軽に減塩



スパイシーなチキンがレタスやトマトに合います。

鶏むね肉のタンドリー風 (主菜)

ヨーグルトでむね肉もしっとり

- 材料 (2人分)
- ・鶏むね肉 250g
 - ・塩・こしょう 少々
 - ・レモン汁 小さじ1/4
 - ・油 大さじ1
 - ・ヨーグルト 50ml
 - ・にんにくチューブ 小さじ1/2
 - ・しょうがチューブ 小さじ1/2
 - ・カレー粉 小さじ1
 - ・ケチャップ 小さじ1

- 手順
- ①鶏むね肉を厚みが均等になるように一口大に切り、Aで下味を付ける。
 - ②①とBをビニール袋に入れて冷蔵庫で10分程度置く。
 - ③フライパンに油を熱し、②を入れて片面を中火で焼く。
 - ④焼き色が付いたら裏面を弱火で10分焼く。

(1人分) エネルギー：220kcal 食塩相当量：0.9g 野菜：20g

野菜は足りていますか

成人一日当たり野菜の平均摂取量は約280g。一日に必要な野菜の量 (350g) と比べ70g不足しています。野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を体外へ排出させる働きがあります。

レンジでチンして混ぜるだけ



裏ごしせずにできる簡単な白和えです。

小松菜と厚揚げの白和え (副菜)

70gの野菜が取れます

- 材料 (2人分)
- ・小松菜 120g
 - ・ニンジン 20g
 - ・厚揚げ 100g
 - ・すりゴマ (白) 小さじ2
 - ・みそ 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・塩 少々

- 手順
- ①小松菜は2cmに切り、ニンジンは細切りにして耐熱容器に入れる。軽くラップをして600Wの電子レンジで4分加熱。加熱後は冷水にとり、水気を絞る。
 - ②キッチンペーパーで厚揚げを包み、600Wの電子レンジで1分加熱して油抜きする。
 - ③ビニール袋に②を入れてもみ、Aを加えた後、①を混ぜ合わせる。

(1人分) エネルギー：109kcal 食塩相当量：0.5g 野菜：70g

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスの良い食事をしましょう



さかい食育目標

- さ 三食きちんと食べる
- か 感謝して食を大切にする
- い 一緒に食べる

おいしく楽しく食べて健康に。「さかい食育目標」一緒に取り組みましょう。



食育推進キャラクター
堺の食育を伝えたい