

食事をおいしく、バランスよく

☆毎年9月は「食生活改善普及運動」の推進月間です

この食生活改善普及運動は、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日を過ごすために、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少に加え、牛乳・乳製品の摂取習慣を身につけることを目標に行われています。

北海道は全国平均に比べ、野菜摂取量は低く（特に男性は大幅に低い）塩分は多い地域となっています。共和町は新鮮で美味しい野菜が手に入りやすいので、素材の味を生かした塩分の少ない野菜料理を積極的に食べましょう。



生活習慣病の予防のために必要な野菜1日量



350g以上



大人の手で
両手一杯

1日でこの量3回と半分食べる必要があります。

3食に必ず野菜がないと食べきれない!?

簡単

☆野菜たっぷり減塩メニュー ~鶏肉と野菜の甘酢炒め~

エネルギー 214Kcal
食物繊維 5.1g
塩分 1.8g

【材 料】4人分

- 鶏もも肉 200g
- ☆茄子(中) 2本
- ☆玉ねぎ(中) 1個
- ☆ピーマン 3~4個
- ☆にんじん(小) 1本
- ☆しめじ 1パック
- ◇醤油・ケチャップ 大さじ2
- ◇お酢・みりん 各大さじ1強
- ◇砂糖 各大さじ1と1/2
- ◇おろし生姜 大さじ1弱
- 片栗粉・薄力粉 適量
- サラダ油 適量
- ☆野菜はお好みのものでOK!

【作り方】

- ① 茄子は輪切りにし水にさらしてアクを抜く。たまねぎはくし型切り、ピーマンとにんじんは乱切り、しめじはほぐしておく。にんじんはレンジにかけるかゆでて柔らかくしておく。
- ② ◇の調味料をあわせてく。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、小麦粉をまぶして油を熱したフライパンで焼き、一旦取り出しておく。
- ④ アク抜きした茄子に片栗粉をまぶし、他の野菜とともに③と同じフライパンで炒め、火が通ったら鶏肉を戻す。
- ⑤ ④に②で混ぜた調味料を加え、さらに炒める。



砂糖摂り過ぎていませんか？

9月になりやや涼しくなってきましたが、まだこまめな水分補給が欠かせません。皆さんはどのような飲み物で水分補給していますか？ 清涼飲料水やお菓子にはたくさんの砂糖が含まれています。砂糖の取り過ぎは、健康にさまざまな影響を与える原因にもなりますので注意が必要です。

☆砂糖はどれくらい含まれている？

1日あたり砂糖摂取量（上限）

25g程度 (WHO指針より)

スティックシュガー（1本3g）
=8.3本

| ☆表示の見方 | |
|-----------------|---------|
| 品名 | 容量 |
| 炭酸飲料 | 500ml |
| 約60g | (20本) |
| 100% オレンジジュース | 500ml |
| 48g | (16本) |
| スポーツ飲料 | 500ml |
| 約33g | (11本) |
| 乳酸菌飲料 | 65ml |
| 9g | (3本) |
| 缶コーヒー(微糖) | 190ml |
| 約8g | (約3本) |
| のむヨーグルト | 200ml |
| 39g | (13本) |
| アイスクリーム(ラクトアイス) | 200ml |
| 36g | (12本) |
| フルーツゼリー | 100g |
| 17g | (約6本) |
| 練りようかん | 1食分 50g |
| 37g | (約12本) |

手軽に飲めるペットボトル飲料は、1本飲むと1日に摂ってもよい砂糖量をはるかに超えてしまうことがわかります。

冷たいものは甘さが感じにくく、炭酸飲料は喉ごしがよいため、たくさん飲んでしまいがちです。

砂糖は飲み物・お菓子のほかにも、料理や調味料にも使いますので、気がついたらたくさん摂っていた・・・なんてことも。

飲み物はノンカフェインでミネラルが含まれる麦茶がおすすめです。小さなお子さんも安心して飲むことができます。

! 砂糖を摂りすぎると・・・

- ・虫歯になりやすい
- ・集中力が下がる。
- ・疲れやすい。
- ・イライラしやすい。
- ・糖尿病などの生活習慣病を引き起こす、または悪化させる原因となる。

