

9月食育だより



千曲市イメージキャラクター
あんにゃ

今月の目標

規則正しい食事をしよう



食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが勧められます。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾燥わかめ、ひもちの野菜など。
好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。
① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす	みそ汁やスープに加える	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する
------------	-------------	--------------------

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

減塩のコツ

めん類のスープを残す	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ	柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する	むやみに調味料を使わない
------------	------------------	----------------------	--------------

長野県での取り組み【信州ACEプロジェクト】

信州ACEプロジェクトとは、長野県で取り組んでいる健康づくり県民運動の名称です。ACEは、「Action」（体を動かす）、「Check」（健診を受ける）、「Eat」（健康に食べる）の頭文字を合わせたもので、世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す思いがこめられています。



【9割の人が塩分摂りすぎ、働き盛り世代の野菜不足が心配】

減塩により、将来の高血圧を予防できます。また、野菜を多く摂ることで、高血圧や肥満、糖尿病、がん予防にもつながります。

調味料の使い方を工夫した食事や、野菜を使った料理を楽しむとともに、外食などの際には塩分表示を確認しましょう。

Eat

減らそう塩分
増やそう野菜

減塩
「9のコツ」

【食べる時】

- 調味料は、料理の味を見てから
- 調味料は「かける」より「つける」
- 麺類の汁は、全部飲まない



【選ぶとき】

- 加工食品は、塩分量に気をつける
- 減塩調味料、食品を上手に利用
- 外食や弁当は、表示で塩分量を確認



【作る時】

- 旬の新鮮素材で、素材の味を生かす
- だし、酸味、香味でうす味でもおいしく
- 汁ものは具だくさんに