

2月食育だより

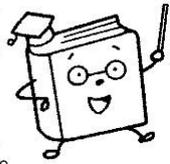


千曲市キャラクター「あん姫」

《2月の目標》食事と病気の関係を理解しよう 病気を予防する食事をしよう

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

脂質異常症

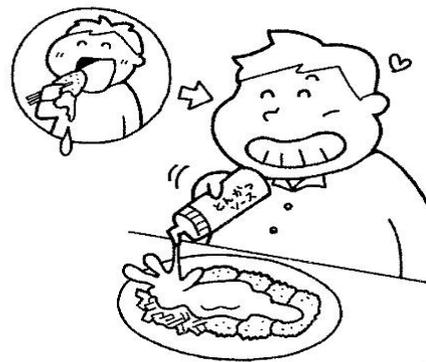
血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

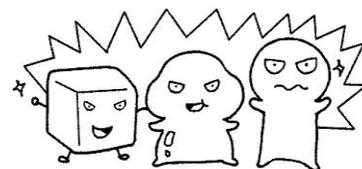
Q. 生活習慣はおとなになってから気をつけられ、よいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分

どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物を控えたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。



2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

買い物

家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

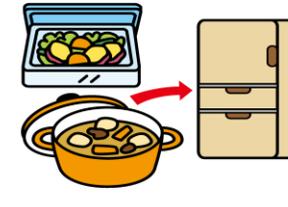


保存

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



調理

炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



片付け

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



大豆をおいしく食べよう

【ミルクビーンズ】

- | | | |
|--------------|------------|--|
| 乾燥大豆 | 40g | ①大豆は、たっぷりの水に浸し、一晩おく。 |
| 片栗粉 | 20g程度 | ②水を切った大豆に片栗粉をまぶし、165~170℃(少し低めの温度)の油でカリッとさせるまで揚げる。 |
| 揚げ油 | 適宜 | ③揚げた大豆に練乳をかけて混ぜる。 |
| 練乳(コンデンスミルク) | 20g | ④★の材料を合わせたものを③にかけてまんべんなく混ぜる。 |
| きなこ | 16g | ※油で揚げる時に、あまり大豆を入れすぎないようにして揚げましょう。乳アレルギーの方は、練乳を抜いてきなこだけまぶしてもよいです。 |
| 塩 | ★ 少々(0.4g) | |
| 砂糖 | 10g | |