

今月のテーマ

「今より多めの野菜」を心がけましょう。



9月1日から9月30日まで
食生活改善普及運動月間です。

厚生労働省は、一日に350g(緑黄色野菜120g、淡色野菜230g)以上の野菜を摂取することを薦めていますが、実際の野菜摂取量は300g弱で、この50g余の差を挽回するのは容易ではありません。特に若い世代ほど野菜や果物の摂取量が少なく、サプリメントや栄養補助食品でビタミンや食物繊維を補給している人も多いようです。

なぜ野菜たっぷりの食事が必要なの？

野菜や果物には、体内で生成する発がん性物質の抑制や体内細胞を元気にし「活性酸素」の発生を抑えるビタミンや「腸の掃除役」として知られる食物繊維が豊富に含まれています。また、野菜や果物には血圧を下げる働きがあるカリウムも多く含まれます。大事なことは、これらの栄養素をサプリメントに頼るのではなく、毎日野菜・果物そのものを食べるの方が、疾病の予防効果が確かであることがわかっています。また、食事に関心を持つことは、体調管理の基本にもなります。

今、食事問題は、中高年の生活習慣病対策よりも若い人たちの食事習慣のほうかもしれません。特に若い女性はダイエットの問題もあり、一回の食事内容が、お茶とおにぎり、お茶とサラダ等、食事とは言いづらい状況も現実にあります。野菜を毎日350gとはとても縁遠い生活です。

農水省は、食事モデルとして、若者・単身者世代が一日に「何を」「どのくらい」食べたらよいか、一日に必要な食分量がとれる食事パターンを示しています。外食やお弁当などの利用が多い人は、野菜が多くとれるメニューを選んだり、煮物や和え物などの副菜を1品加えて食べることを薦めています。



わたしのひとこと

五平餅が大好きですが、五平餅のタレのみはなかなか売っていません。タレのレシピがあれば教えて欲しいです。
編集部:2017年9月号「みんなのうちのごはん」で紹介しています。バックナンバーはHPから閲覧できますので参考にしてくださいね。|各務原市 ゆずりんさん|

一緒に考えよう 食の情報読み解き力

日々のくらしの中、食に関わる、「○○は体に良い」「□□は体に悪い」...といった情報があふれています。実際はどのようなのでしょうか?食に関わる様々な情報の読み解き方を一緒に考えましょう。

20歳代男性の食事例(2200kcal±200kcal)

朝食は簡単なものでOK

料理名	分量
おにぎり2個	主食
ゆでブロッコリー	副菜
ヨーグルト	主菜
ミカン1個	果物

昼食

料理名	分量
ピビンバ	主食
野菜スープ	副菜
カフェオレ(牛乳1/2本使用)	主菜
	果物

夕食

料理名	分量
ごはん大盛り	主食
豚のしょうが焼き	副菜
野菜の煮しめ	主菜
リンゴ半分	果物
お茶	

「参照」農水省 HP: http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics2.html

え！これで2200kcalもとれるの？野菜がこれで取れているの？これくらいならできるかな？など、意見が出るところだと思います。若者の食事で今、問題とされているのは、「朝食の欠食率」であり、その結果として野菜、果物の摂取不足にもつながっていきます。日本の食事では茹でたり、煮たり、炒めたりなどかさばる量を食べやすく提供できる術もあります。

個々の食事として大切なのは、こういった食事メニューなどを見て、「今より多めの野菜」を念頭において、自分の食事と比較して今晚はどうしようかな、明日は何を食べてみるか等ちょっと食事内容を変える工夫を思いつくことが、実は一番大切なところだと思います。



愛知県衛生研究所で食品中の農薬や添加物、金属等の分析に30年間携わる。その後、2004年から東海コープ事業連合商品検査センターでセンター長を8年間勤め、2012年からは同検査センター技術顧問として従事。

組合員さんに教えていただきました

うちではこうして使ってます!!

あく抜き不要で手間いらず



カットした糸こんにゃく
蔵 200g×2
本体価格 208円/税込価格 224円
次回予定 9月2週



小腹が空いた時やダイエット中の食前に、ドレッシングや麺つゆをかけて食べています。暑くて食欲のない時にも食べやすいです。
関市 nobさん

甘さ控えめドライな大人の味



国産生姜のジンジャール
200g×15
本体価格 980円/税込価格 1058円
次回予定 9月2週



さらにレモン果汁をたっぷり加えて飲んでいきます。
美濃加茂市 ふうちゃんさん

手軽に贅沢スープの完成♪



ふかひれスープ(5倍濃縮)
150g(4人前)×2
本体価格 398円/税込価格 429円
次回予定 9月2週



卵を入れるだけで、とても美味しいスープができます。刻みネギを加えたり、ごまを散らしたりアレンジをしても◎ご飯にかけて雑炊風にするのが、子どもたちに人気です。
郡上市 ゆさこさん

ボリュームたっぷりモーニング



ミニオムレット(そぼろ野菜入り)
凍 245g(7個)
本体価格 285円/税込価格 307円
次回予定 9月3週



レタスと一緒にパンにはさんで、ケチャップをつけて朝食にしています。とても簡単ですが、食べごたえがあります。山県市 ゆかりさん

すぐに使えて彩りもUP☆



いろいろな使える むぎ枝豆
凍 250g
本体価格 258円/税込価格 278円
次回予定 9月2週



離乳食で手づかみ食べに使ったり、ポテトサラダに入れたりしています。そのまま使えるので、子どもの後追いが大変な時も重宝しています。
本巣郡 りさん

いなり寿司以外にも



味付いなりあげ(関西風)
142g(10個分)
本体価格 188円/税込価格 203円
次回予定 9月3週



うどんに乗せたり、ささみや麩、こうや豆腐と一緒に煮ると好評です。
岐阜市 はまくまさん

いろいろ活躍しています



カリフォルニアレーズン
180g
本体価格 218円/税込価格 235円
次回予定9月4週



パンづくりの材料やかぼちゃサラダに、子どもがそのままおやつに食べたり、なにかと使いやすいのでよく買います。
可児市 ゆちさん

長期保存できるのも、イイネ!



マメックスの便利とうふ(サイコロサイズ)
凍 500g
本体価格 328円/税込価格 354円
次回予定 9月3週



唐揚げ粉をつけて、ヘルシー唐揚げをつくっています。おつまみにもってこいです。
岐南町 みるきーさん

夜の散歩中、外灯にタガメがぶつかって落ちてきました。それも2匹!めったに見られる虫ではないのでびっくりしました。|美濃市 きんぎょさん|

わたしのひとこと

