

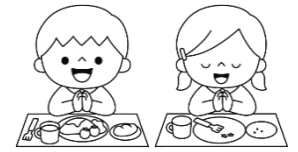
食育 だより

☺ みんなでいっしょに いただきます ごちそうさまでした ☺

すっかり気温が下がり、体が縮こまる季節になりました。寒さが増すと、体力も低下し、風邪をひきやすくなります。温かい食卓、温かい食事でも心も体もぽかぽかにしたいですね。

今月は、お楽しみ会やクリスマスなど楽しい行事がたくさんあります。日頃から睡眠・運動・食事を規則正しく整えて、病気を寄せつけない体にしていきましょう。手洗い、うがいは忘れずに。

12月



亀山市 健康福祉部

塩分控えめ のススメ

毎日の食事で「何をどれだけ食べているか」が、子どもの成長や将来の健康に大きな影響を与えます。中でも、国際的に問題となっているのが、塩分の過剰摂取です。摂取した塩分が多いほど、高血圧などの生活習慣病につながると言われています。毎日の食事で「塩分控えめ」を心がけ、家族の健康を守りましょう。

★塩分の多い食品★

1日当たりの食塩摂取量

インスタント麺 : 5~5.5g 漬物 : 1~2g 魚卵、干物、塩鮭・塩鯖 : 1~1.5g パン : 0.5~1g

(1日当たりの目標量 : 大人は 6.5~7.5g 未満、1~5歳は 3~3.5g 未満)

★減塩のための食材選び★

食材の鮮度 : 新鮮な食材は、食材本来のおいしさを味わうことができるため、調味料の使用を減らせます。

鮮度が落ちると、苦みやえぐみ、臭みが増すため、調味料の使用が増えてしまいます。

調理の工夫 : 香辛料や香味野菜によって香りや風味をつけたり、かんきつ類や

酢の酸味を加えると、少ない塩分でもおいしく感じられます。

食材の選択 : 塩分の少ない食材に置き換えます。

(主食をパンから白飯、焼き魚を干物から生魚など)

外食の工夫 : メニュー表などで塩分量を確認し、料理を選びます。

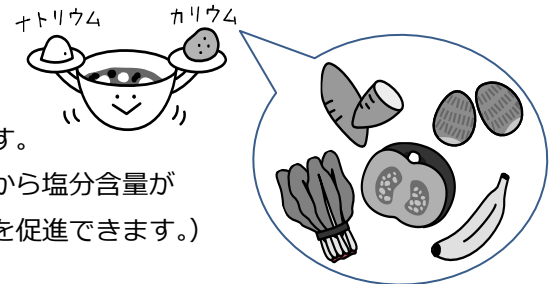


★塩分の排泄を促す食材選び★

カリウムというミネラルは塩分(ナトリウム)の排泄を促進します。

カリウムを多く含む食材は野菜、果物、海藻、芋、大豆製品などです。

(汁物は、野菜などを加えて具だくさんにすると、汁量が減ることから塩分含量が減ります。加えて、カリウムを多く摂取できることから塩分排泄を促進できます。)



給食のレシピ紹介

とうじ 冬至の蒸しパン



ケーキミックス	100g
南瓜(かぼちゃ)	40~50g
牛乳	大さじ2~3
アルミカップ	4枚

1. 南瓜は蒸すか茹でてやわらかくし、つぶす。
2. 粉、1、牛乳を混ぜ合わせる。
(生地のかたさは牛乳で調整する)
3. アルミカップに8分目くらい入れる。
4. 蒸気の上上がった蒸し器に並べ、15分ほど強火で蒸す。

(南瓜はさいの目に切ったものを加えてもよいです。)

※分量は子ども約4人分です。家族構成に合わせて調整してください。

冬至にすること

冬至は一年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短い日です。

この日には、『南瓜を食べると風邪をひかない』、『ゆず湯に入り、強い香りで邪気を払う』と言われています。

野菜が少ない冬に、夏に収穫した南瓜を食べることでビタミンを補給したり、ゆずの成分で血行を促進し、身体を温めることで、風邪予防の効果が期待できるようです。

