

若葉の風薫る5月。仕事にも少しずつ慣れて、毎日頑張っている皆さん。充実した日々をおくるために、「栄養・運動・休養」が心と身体の健康の3つの要素となっています。疲れを感じたら、ストレッチしたり、リラックスタイムをとりましょう。楽しい食事でもストレス解消になりますね。

あなたの素敵で、スマートな人生のために、ヘルシー情報をお届けします。

今月の  
HEALTHY 情報

## すてきランチでスマート life



ランチは午後のエネルギー不足を防ぐために大切な食事です。  
朝食で補給した脳のエネルギーもお昼まで。  
ランチを上手にとったら、午後も快調、仕事の効率UP間違いなしです。

### あなたはお店派？ お弁当派？

#### ★お店派の方

ちょっとした運動を兼ねてランチ店まで出かけると、気分もリフレッシュします。お気に入りのうどんにも、野菜の1品を添えていただくことをお勧めします。三つ星ヘルシーランチ店には美味しく健康に配慮したメニューがありますので、ぜひご利用ください。

#### ★お弁当派の方

手作り弁当でもテイクアウトでも、昼休憩にゆとりができますね。お弁当男子も増加中です。理想のお弁当は主食、主菜、副菜が3:1:2の割合です。例えば、コンビニの鮭弁当に野菜サラダを加えるとグッドバランスになりますよ。



このステッカーが目印

三つ星ヘルシーランチ店はこちらからご覧いただけます。

<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/shokuiiku/restaurant/index.html>

### ランチQ&A

#### Q 昼食時間が不規則なんですけど・・・

A 昼食時間が午前中になるなら、軽めに食べておいて、午後におにぎりやフルーツ、ヨーグルト等を補給（間食）するとよいでしょう。  
昼食時間が午後遅い時間なら、午前中に補給しておくともよいでしょう。  
昼食を抜いて、1日2食になると、つい食べ過ぎて太りやすい体質になりますよ。



#### Q 昼食はスナック菓子を食べるだけで、簡単にすませているのですが・・・

A スナック菓子は、脂肪と糖質が多く、ビタミンやミネラルが不足します。軽い感じでも高カロリーなので、エネルギーの摂りすぎになる心配があります。バランスよく食事する習慣をつけましょう。



## 今月のピックアップ

### 5月31日は世界禁煙デー & 禁煙週間(5/31~6/6)

「世界禁煙デー」は、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるようにという世界保健機関(WHO)の決議により、昭和63年に始まり、平成元年から「5月31日」に決まりました。

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病などの予防可能な最大の危険因子で、吸わない人も受動喫煙で虚血性心疾患、肺がんなど様々な疾病のリスクを高めるとされています。

未成年期からの喫煙は健康への影響が大きく、また、妊娠中の女性の喫煙は、妊娠合併症や低出生体重児の増加等の要因にもなります。

この機会に、たばこの害と禁煙・分煙・防煙について考え、受動喫煙を防いで、健康で快適な環境を心がけてみませんか。

#### 禁煙週間のテーマ

「2020年、スモークフリーの国を目指して  
～東京オリンピック・パラリンピックへ向けて～」

## 香川県 禁煙・分煙施設認定制度 禁煙・分煙施設募集!

わけて快適 やめて健康 たばこの煙



受動喫煙防止のために禁煙または完全分煙を実施している施設を認定し、認定ステッカー(シンボルマーク)を掲示していただくとともに、香川県のホームページで紹介するなど、「きれいな空気が吸える環境づくり」を目指しています。



香川県 香川 21 県民会館

香川県

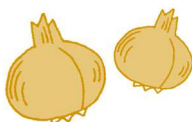
### 禁煙・分煙施設募集中です!

申請様式は香川県のウェブサイトから  
ダウンロードできます。

◆香川県禁煙・分煙施設認定制度◆  
<http://www.pref.kagawa.lg.jp/>

## お手軽野菜料理レシピ

### 玉ねぎステーキ風



材 料

2 人分

玉ねぎ	中 1 個
ベーコン	1 枚
スライスチーズ	1 枚
コショウ	少々
パセリ	少々



- ① 玉ねぎは皮をむいて横 4 つに切り、はずれないよう楊枝をさしておく。
- ② 耐熱皿に玉ねぎをならべてコショウをふり、電子レンジで 2 分加熱する。
- ③ 玉ねぎに切り分けたベーコンとチーズをのせて、さらに 1 分加熱する。
- ④ 皿に盛りつけ、パセリのみじん切りをふりかける。

★コレステロールの高い方やメタボが気になる方は、ベーコンやチーズの代わりに、ぼん酢とかつお節でさっぱり食べてもおいしいです。

★フライパンに少し油をひいて玉ねぎを焼くと、さらにおいしくなります。

★焼き肉のたれやそばろ味噌などアレンジ自由です。

## 香川県西讃農業改良普及センター

### 小学校で出前授業を行いました

【目的】 地産地消を通じた食育や地域農業への理解を促進する

【とき】 平成27年2月25日(水)

【ところ】 三豊市立詫間小学校ランチルーム

【内容】 食育出前授業 「歴史も面白い！地域の農林水産物が私たちの体をつくる」

- ①普及指導員の仕事
- ②地産地消ってなんだろ
- ③三豊市の土と水がみんなの体を作っている
- ④残したい香川県独自の作物
- ⑤毎日トラックで県外に送っている作物(イチゴ、ブロッコリー、マーガレット)
- ⑥詫間の花と美しい景色
- ⑦自分の生まれた地への誇り
- ⑧農村の豊かさ
- ⑨農業の豊かさとは



40 分間の授業でしたが、子どもたちは興味しんしんで、三豊市の農産物や旬の魚などについて質問すると適確な答えが瞬時に返ってくるなど、子どもたちの眼がキラキラ輝いていました。

普及センターでは、引き続き管内の教育機関と連携しながら、地産地消についての情報提供に努めてまいります。



問合せ先：香川県西讃農業改良普及センター  
TEL (0875-62-3075)



地産地消・食育活動を行いました



【目的】 今までに資料化した地域にまつわる郷土料理等を、グループ員の知識・技術の向上を図るとともに、広く市民にも周知、PRする

【とき】 平成27年2月5日(木)

【ところ】 三豊市豊中町  
農村環境改善センター

【内容】 農村女性グループ交換会として、毎年1回開催している。(参加者70名)  
生活研究グループ員が今まで培ってきた技術を伝承することを目的に開催した「農家のお母さんの技術を学ぼう！」講座の参加者(市民)との交流会を実施した。講演だけでなく、郷土料理の展示と試食を行い、また営業許可を持つグループの加工品等も販売するなど、食育活動を推進した。



平成26年度は初めての試みとして、市民交流会を実施し、郷土料理の展示・試食等を行いました。郷土料理の試食は好評で、引き続き、広く市民に活動をPRできるよう、会場や周知方法等に工夫をしていきます。

「えびみそ汁」(三豊市豊中町)



問合せ先  
香川県西讃農業改良普及センター  
TEL (0875-62-3075 )

すりつぶした芝エビが  
丸ごと入っています。