

左からよんでも… うどん うんどう サポート 右からよんでも…

Vol.48
2024年3月19日
香川県

バランスのよい食事のポイント！

① 日に必要なエネルギーや栄養素の目安は？
1食の場合は1/3量くらいを目安にしましょう。

男性	年齢	女性
エネルギー 2,700 kcal たんぱく質 65g 脂質 60~90g 炭水化物 338~439g 食塩相当量 7.5g 未満	30~49 歳	エネルギー 2,050 kcal たんぱく質 50g 脂質 46~68g 炭水化物 256~333g 食塩相当量 6.5g 未満
エネルギー 2,600 kcal たんぱく質 65g 脂質 58~87g 炭水化物 325~423g 食塩相当量 7.5g 未満		50~64 歳

参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)身体活動レベル「普通」

② 栄養成分表示を見て選ぼう！

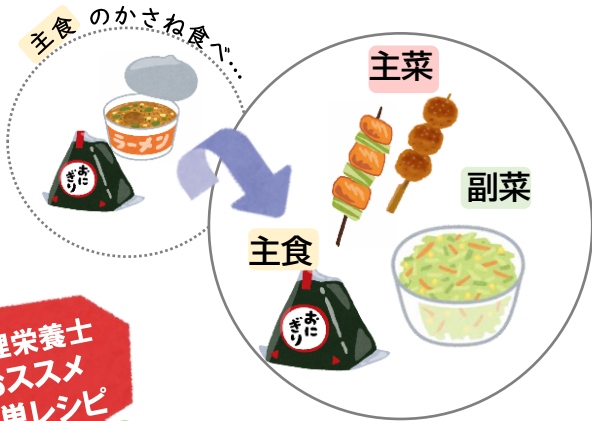
栄養成分表示 1食(100g)当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

100g、100ml、1個、1食などそれぞれの単位ごとに表示されています



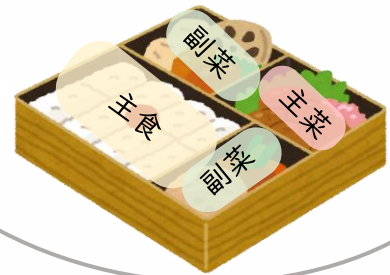
③ 選び方のコツは？

栄養成分表示の確認+ **主食**・**主菜**・**副菜**！



お弁当の場合、中身の割合が

主食 : **主菜** : **副菜** = **3** : **1** : **2**
になるとよりバランスが良くなります♪



『納豆と豆苗の豆豆ナムル』



【1人分】
 エネルギー: 81 kcal
 たんぱく質: 4.9g
 脂質: 4.3g
 炭水化物: 8.0g
 食塩相当量: 0.6g
 食物繊維: 3.2g

- ▼材料(2人分)
- ・納豆 1パック
 - ・豆苗 1/2パック
 - ・人参 1/2本

- ・納豆のタレ 1袋
- ・めんつゆ 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・白ごま 少々

今月の栄養メモ

年中安定した価格で手に入れることのできる豆苗
実は、緑黄色野菜の仲間！ 葉と茎を食べ終わったあと、根を
水に浸しておくと、再収穫できて、さらにおトク感もあります♪

▼作り方

- ① 豆苗を約5cmに切り、人参はせん切りにする。
- ② ①を耐熱ボウルに入れ、ラップをして600wで3分加熱する。
- ③ 粗熱が取れた②に納豆と白ごま以外の調味料を入れ和える。
- ④ 盛り付けて最後に白ごまを振って完成。

令和6年3月19日

せいさん食育情報

第12号

◎令和5年度ヘルスアップ教室みとよ(生活習慣病予防教室)

三豊市健康課・三豊市食生活改善推進協議会

令和5年度ヘルスアップ教室みとよ

実施日： 令和6年2月29日(木)

実施場所： 三野町保健センター

対象： 令和5年度特定健康診査を受けた40~74歳の年齢層で定められた基準値に該当する方

人数： 36名

<試食メニュー>

雑穀入りごはん
ブロッコリーのカレー炒め
白菜のしょうが酢和え
大根の含め煮
小松菜とえのきの和え物
具沢山けんちん汁

Check!

香辛料やスパイスなど使うことが“減塩のコツ”♪

Check!

よく噛めるよう、野菜は茹ですぎず、少し大きめに切りました!



内容

三豊市健康課

- ・健口講話、栄養講話
- ・野菜料理の試食、レシピ説明
- ・汁物の塩分濃度測定、血圧測定、唾液検査(希望者)
- ・食品の塩分含有量、野菜摂取量の展示

三豊市食生活改善推進員

- ・1日分の野菜レシピの試食作り
- ・食生活改善推進協議会の活動紹介
- ・野菜レシピの配布



歯科衛生士による健口講話では、噛むことの大切さ、歯周病予防と生活習慣病や動脈硬化との関係について説明しました。

管理栄養士による栄養講話では、バランスの良い食事、1日の食事摂取目安量について説明し、事前に記入していただいた食事記録を使って普段の食事を振り返りました。



1日分の野菜レシピを配布し、教室ではレシピの1/3量(1食分の野菜料理)を試食していただきました。試食を通して1日に必要な野菜摂取量や減塩の食事について学んでいただきました。

参加者の声

- ・家の味付けと比べると薄いが、おいしく食べられた。
- ・1食分の野菜量を目で見て確認できて、よかった。
- ・いろいろな味付けを知れてよかった。

