

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.34

2023年 1月 19日

香川県

食生活を見直すことから健康づくりをはじめませんか

新年を迎え、何かをスタートするにはよい機会ですね。そこで働き盛りの皆さん、今年食生活を見直すことから健康づくりをはじめませんか。まずはやさしい目標をたて、目標の実現に向けたプランを考えてみましょう。

はじめの一步は、自分が続けられる方法を選ぶことから。

例えば「1か月で体脂肪を1kg減量する」目標を実現するためには、摂取エネルギーを1か月当たり概ね7,000kcal(≒1日当たり240kcal、1食当たり80kcal)減らすことを考えてみましょう。



主食の量は少量にする

200g 150g



312kcal ▶ 234kcal
78kcal 減

揚げ物より焼き物にする

とんかつ 生姜焼き



429kcal ▶ 345kcal
84kcal 減

調味料は低カロリーにする

マヨネーズ ドレッシング(ノンオイル)



94kcal ▶ 12kcal
82kcal 減

飲み物は無糖にする

加糖 無糖



72kcal ▶ 0kcal
72kcal 減

メタボリックシンドロームに注意!

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常の2つ以上が合併した状態です。

内臓脂肪がたまると、血糖、血圧、中性脂肪、コレステロールなどに異常が出やすくなります。こうした危険因子が多いほど動脈硬化が進行しやすく、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの疾患を引き起こしやすくなります。

メタボリックシンドロームについて気になる方や予防を考えている方は、診断基準を知ることから始めましょう。



県ホームページでメタボリックシンドロームに関する情報を掲載しています。メタボリックシンドロームの診断基準は右の二次元コードからご覧下さい。➡



管理栄養士の簡単レシピ



☆缶詰を使って簡単料理

『鯖と豆乳のあったかスープ』

【1人分】

エネルギー:288kcal たんぱく質:22.1g 脂質:19.2g
炭水化物:9.5g 食塩相当量:2.2g 食物繊維:1.6g

▼材料(2人分)

・鯖水煮缶	1缶	・水	200ml
・大根	100g	・鶏ガラ顆粒だし	小さじ2
・人参	20g	④ おろし生姜	小さじ1
・しめじ	20g	④ 豆乳	300ml
・ごま油	大さじ1	・青ねぎ	適量
		・ラー油	適量

▼作り方

- ① 大根と人参は細切り、しめじは石づきを切り落とし、手で裂いて小房に分ける。
- ② 熱した鍋にごま油をいれ、汁をきった鯖水煮缶をいれて炒め、お皿に取り出しておく。
- ③ 鍋に水、鶏ガラ顆粒だし、①を加えて強火にかける。
- ④ 野菜がやわらかくなったら④を入れ、沸騰しないようにあたためる。
- ⑤ ④を器に盛り、②をのせて、お好みでラー油、小口切りの青ねぎを振る。

令和5年1月19日

せいさん食育情報

第10号

◎親子給食

◎玉ねぎの苗を植えました

三豊市幼稚園長会（三豊市立曾保幼稚園）

親子給食



実施日時：令和4年9月15日

実施場所：三豊市立曾保幼稚園 こすもす組保育室

対象：こすもす組（3歳児1名・4歳児2名・保護者3名）

人数：8名

内容：園児が食べている給食を知ってもらうことで、食材や調理方法を知ってもらう。また、食事のマナーにも関心をもってもらう。

玉ねぎの苗を植えました



実施日時：令和4年11月8日

実施場所：三豊市立曾保小学校内 なかよし菜園

対象：こすもす組（3歳児1名・4歳児2名）

人数：5名

内容：身近な野菜である『玉ねぎ』を育てることで、生長する様子を観察したり、大きく育った野菜を収穫する喜びを感じたりして、食べ物大切さを知る機会とする。

実施して

1食でしっかりと栄養のある物を調理してくれていることを知ってもらえました。

また、幼稚園では座って正しい姿勢で食べていることにも気づいてもらい、箸の使い方や食器の持ち方にも年齢に関係なく正しく使うことの大切さを伝える良い機会となりました。

～手順～

- ①土に肥料を混ぜておく。
- ②手で穴を掘り、苗を植える。
- ③苗が倒れないように注意する。



見たことのある玉ねぎと苗の違いに気づき、不思議そうにしていました。ワクワクしながら大きくなるのを待っています。

