

8月10日は、「健康ハート（810）の日」

8月10日は810（ハート）と読めることから、日本心臓財団が「健康ハートの日」とすることを提唱しました。この日は、「こころとからだの休日」になり、心臓病の「心臓」だけでなく「こころ」についてもじっくりと考える日となるようにとの願いが込められています。

8月10日は、高松シンボルタワー、香川県立白鳥病院に御協力いただきレッドライトアップを実施しました。

健康ハート10か条（日本心臓財団HPより抜粋）

- 1 血圧とコレステロールを正常に。（太りすぎ、糖尿病には注意して）
- 2 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- 3 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。（1日、6g未満を目標に）
- 4 食品は、栄養バランスを考えて。（1日、30食品を目標に）
- 5 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- 6 つとめて歩き、適度な運動。
- 7 ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- 8 お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- 9 タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- 10 定期検診をすれずに。（毎年一度は健康診断）

「ちょっとした工夫でできる！減塩のコツ」

●香ばしさをプラスする

焼く・揚げるなどして焼き目をつけたり、炒りごまやごま油などで香ばしさをプラスしたりすることで、おいしく食べられます。



●表面に味をつける

塩分を加えずに調理し、食べるときに表面に味付けすると塩気を感じやすく、塩分を控えることができます。



管理栄養士
オススメ
簡単レシピ



☆減塩レシピコンテスト 2022 入選作品

『油揚げのしらすチーズ焼き』

【1人分】

エネルギー：124kcal

たんぱく質：7.5g

脂質：10.7g

炭水化物：0.8g

食塩相当量：0.8g

カルシウム 152mg

▼材料(2人分)

- ・油揚げ 1枚
- ・（厚みのあるものがオススメ）
- ・釜揚げしらす 30g
- ・とろけるチーズ 20g
- ・大葉 5枚
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・豆板醤 小さじ1/4
- ・あらびきこしょう 少々

▼作り方

- 1 油揚げはキッチンペーパーで油分をとる
- 2 Aの調味料を混ぜて、①の表面に塗る。
- 3 ②の上にしらすとチーズをのせて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- 4 ③を食べやすい大きさに切り、細く切った大葉をのせたら完成。

今月の栄養メモ：

のせる具材によっていろいろなアレンジができます。しらす以外にもピーマン、玉ねぎなどの野菜やツナ等をのせるのもオススメです。



マイチャレかがわ! からのお知らせ

チーム対抗戦

家族、友人等と
お好きな
チームを作って

期間 ▶ 令和5年 9月1日～9月30日

ルール ▶ 家族や友達等で3～5人のチームを作り、平均歩数を競います。

平均歩数が6,000歩以上のチームから、
抽選で10チームにギフトカード
(各1万円分)をプレゼント

詳細・申し込み方法等については、マイチャレかがわ! アプリ・ホームページにて、随時お知らせいたします。



令和5年8月19日

せいさん食育情報

第5号

◎離乳・授乳の支援について

三豊・観音寺医師会

授乳・離乳の支援とは？(第55回学校医部会)

実施日：令和2年9月11日

掲載場所：三豊・観音寺市医師会ホームページ

対象：一般市民

内容：2019年改訂版「授乳・離乳の支援ガイド」を踏まえた
離乳・授乳の支援について



講演の内容について
詳しくはこちらから！

おかゆなどからの摂取エネルギー量

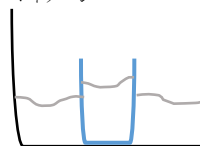
母乳やミルク	65 kcal/dl
全粥(5倍がゆ)	71 kcal/dl
米飯	168 kcal/dl



子どもの食欲や成長に合わせて、量や形態を変えましょう。

簡単！カップがゆ（全粥）の作り方

*イメージ



米：水＝1(大さじ1)：5(75ml)を耐熱のカップ
や湯飲みに入れ、大人のご飯を炊く炊飯器に
一緒に入れ、いつも通り炊きます。炊き上がった
らカップの中をよく混ぜて完成。

離乳の進行は、子どもの発育及び発達の状況に応じて食品
の量や種類及び形態を調整しながら、食べる経験を通じて摂
食機能を獲得し、成長していく過程です。

初めて食べる食品を進めるときなどは、1日1回1さじ
から、子どもの成長に合わせて不足のないよう進めていきま
しょう。