



平成 25 年 6 月 19 日
香川県東讃保健福祉事務所

◆◆◆バランスよく食べるってどういうこと？◆◆◆

みなさんの身体は、みなさんが食べたものでできています。成長期の子どもだけでなく、大人も毎日、古い細胞が新しい細胞に代わっています。新しい細胞を作るときには、いろいろな栄養素が必要なので、いろいろな食物から栄養素を摂らないといけません。だから、「バランスよく食べましょう」ということになるのです。

では、どのようにすればバランスよく食べられるのでしょうか。管理栄養士がお勧めする方法は、主食・主菜・副菜の3つのお皿をそろえることです。

うどんとおにぎり、うどんとちらし寿司という組み合わせは主食ばかりですね。うどんとちくわの天ぷらは主食と主菜となります。これに、おでんの大根を追加すると主食・主菜・副菜がそろいます。

最近ではサラダやお浸しなど副菜となる野菜の小鉢を置いているうどん店も増えてきました。副菜は野菜を使ったものが多いので、副菜を食べると自然と野菜摂取量もアップします。

ぜひ、3つのお皿をそろえるように心がけましょう。

3つのお皿	主に使われる食品	多く含まれる栄養素
主食	ごはん、パン、めん類	糖質
主菜	魚、肉、卵、豆腐	たんぱく質、脂質
副菜	野菜、きのこ、海藻、いも	ビタミン、ミネラル、食物繊維



※副菜でも、いも類、かぼちゃ、とうもろこしは、糖質を多く含むので、食べすぎに注意しましょう。

◆◆◆食べる順番は？◆◆◆

最近、流行っている「食べる順番ダイエット」。

これは、一番はじめにサラダやスープなどの副菜を食べて、次にメインのおかずの主菜を食べて、最後にごはんなどの主食を食べるというものです。

最初に副菜を食べると、副菜に含まれている食物繊維があとから食べる糖質の吸収をゆっくりにします。

糖質が吸収されると、血糖値が上がるので、それを下げるため膵臓からインスリンが出ます。

うどんだけなど糖質のみを食べると、すばやく吸収されるため、血糖値が急上昇し、インスリンが大量に出ます。

このような状態が続くと膵臓が疲れてしまい、そのうちに糖がたくさんあってもインスリンを十分出すことができず

糖尿病になってしまいます。

また、インスリンは余った糖を

脂肪に変えて貯めるという働きもしています。

なるべく糖質の吸収をゆっくりにして、血糖値を

ゆるやかに上げ、インスリンを節約すると糖尿病や肥満にもなりにくくなるのです。

和食のマナーとしては、主食 → 主菜 → 副菜を繰り返しまんべんなく食べる「三角食べ」が勧められていますが、糖尿病や肥満が気になる場合は、食べる順番を工夫してみてもいいですね。でも、テレビのように劇的にやせることはありません。地道に続けることが大切です。





みんなの力で地球を救おう!

3R COOLBIK

◆◆◆6月は環境月間です◆◆◆

環境問題について深く考え、積極的に行動する契機とするため、県内では様々な行事が行われています。

行事内容は、県のホームページから入手できます。

(<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kankyo/data/1305/130520a.htm>)

東讃環境管理室でも、環境月間にあわせて、工場・事業場の公害防止、廃棄物適正処理等について立入調査を実施しています。

★★★★三つ星ヘルシーランチ店情報①★★★★

三つ星ヘルシーランチ店をご紹介します。まず、東かがわ市湊の**夢花**さんです。590円というリーズナブルなお値段で、こだわりの食材で作った限定20食の日替わりランチは毎日食べに来る常連さんも。土曜日限定の土曜ランチ(¥1,250)は要予約ですが、こちらもとっても人気です。



夢花 (ゆめはな)

TEL 0879-26-0889
営業時間 8:30~15:30
定休日 金曜日・日曜日
駐車場 10台

お客様の声

- うす味だけど、だしが効いていておいしい。
- 野菜をいっぱい使っていて健康的。
- カロリーが低いのに満腹感がありました。
- 店主さんの思いがいっぱい詰まっている。



簡単にできる野菜料理です。

野菜もいっぱい食べて元気になりましょう!!
うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪

おてがる野菜料理レシピ

切干大根のはりはり漬

材料	2人分
切干大根	20g
きゅうり	1/2本
人参	1/4本
ポン酢しょうゆ	大さじ2

作り方

- ①切干大根はよく洗って水で戻し、絞っておく。
- ②キュウリと人参は千切りにする。
- ③切干大根ときゅうり、人参を混ぜ、ポン酢しょうゆで和える。

★ポン酢しょうゆの代わりに、マヨネーズやドレッシングで和えて、サラダにしてもおいしい。

★切干大根はお好みの硬さになるように、10分から20分程度水で戻してください。

★パリパリとした食感が楽しく、食物繊維がたっぷり。

