

<よくかむことのメリット>



野菜を食べることにより「かむ」回数も増やすことができます。  
よくかむと体によいことがたくさん！  
6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。  
「食べる」ためには口の機能が重要です。  
子どものうちからよく「かむ」習慣をつけていきましょう。

大田原市の食育

本市では「自然の恵みと食に感謝し、健やかな心と体づくりを目指す」ことを基本理念とした「大田原市食育・地産地消推進基本計画」を策定しています。

<基本目標>

- (1) 楽しく健康的な食事の習慣を築きます。
  - ・朝食をとるとともに、家族で楽しく食卓を囲むなど、子どものころから、規則正しい食事の習慣を築きます。
- (2) 自然や食に感謝する心を育てます。
  - ・食は、自然から受ける恵みであり、食に携わる多くの人々の苦労や努力に支えられていることを実感することにより、自然や食に感謝し、大切にすることを育てます。
- (3) 食を活かした健康づくりを推進します。
  - ・栄養バランスのとれた食事をとることや減塩を心がけることで生活習慣病を予防し、健康な生活を送るための正しい食生活の普及・啓発に取り組みます。
- (4) 食に地産地消を取り入れ安全・安心に対する理解を深めます。
  - ・本市の安全・安心で優れた農産物の利用および提供の拡大と、消費者と生産者の相互理解がより一層進むことを目指します。



早寝・早起き・朝ごはんを習慣にしましょう！

栄養と食事のコラム vol.3

「大田原市の特産を使ったレシピに挑戦！」

食生活改善推進員(ヘルスマイト)が健康づくりを応援します！

食生活改善推進員は、地域で食を通じた健康づくりを推進するボランティアです。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、わが家の食卓から地域へと積極的に健康づくりの輪を広げています。平成29年度の健康おたわら塾では、私たちが考えた季節の野菜レシピを掲載（不定期）していきます。

～考案者の一言～  
大田原市特産ニラの美しい緑と卵の黄色が食欲をそそります。3分くらいでできる時間短縮料理です。

ニラにはβ-カロテン、ビタミンC、Eが豊富です。抗酸化作用、動脈硬化やがん予防が期待できます。その他、殺菌作用をはじめさまざまな効果のあるアリシンも含まれます。

ふわふわ卵のニラいため	
<材料> (3人分)	<作り方>
・ニラ 1束	1 ニラは根元部分を1cm位、葉を4cm位に切る。
・卵 4個	2 卵4個は割ってほぐし、フライパンにオリーブ
・オリーブ油 大さじ1	油を少しひいてサッといため、取り出しておく。
・しょうゆ 小さじ2	3 フライパンに残りのオリーブ油を入れニラの根
・ごま油 小さじ1	元を先に炒めて、2の卵と葉を入れて15秒位炒
・七味唐辛子 少々	め、ごま油、しょうゆ、七味唐辛子を入れたら
	出来上がり。

1人分の栄養成分	
エネルギー	134kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	9.5g
炭水化物	2.1g
食塩相当量	0.8g

問 健康政策課 東1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
☎(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

## 健康

## おおたわら塾

## 食べたものが、あなたをつくる

食事は、単に栄養素をとるためのものではなく、人生の大きな楽しみの一つでもあります。

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。毎日の食生活は心身の健康にも大きく影響します。この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

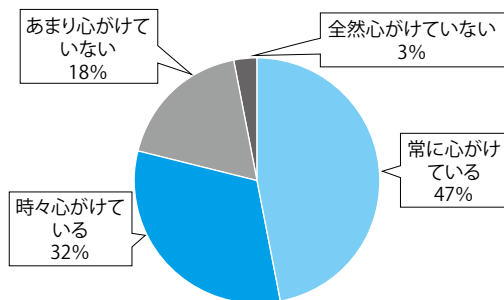


## 食事をとりまく環境

「バランスのよい食事」の基本は主食・主菜・副菜をそろえることです。1日3食の食事で、毎食この3つをそろえられているでしょうか？ 栃木県の3～5歳の幼児を対象にした調査では、朝食で主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度は2割程度と、昼食や夕食に比べて特に低い特徴が見られています。

また、大田原市の成人(20歳以上)を対象にした調査では、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのとれた食事をするように常に心がけている割合は半分程度でした。

主食・主菜・副菜をそろえた栄養のバランスのとれた食事をするように心がけている割合

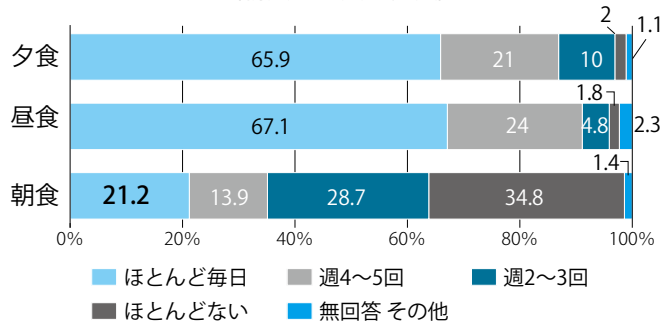


第2次健康おおたわら21計画  
健康に関するアンケート調査(平成24年)より

## &lt;食事の基本のかたち&gt;



主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度  
(朝食・昼食・夕食)

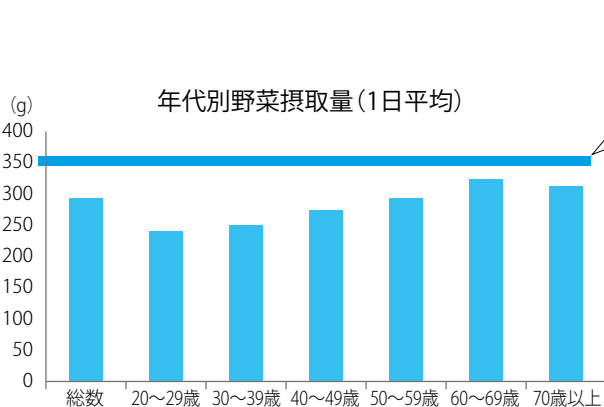


平成27年度 栃木県子どもと家族の食生活等実態調査報告書より



## 食事のバランス ～野菜を食べていますか？～

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では健康増進の観点から1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。野菜には体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎食野菜をしっかり取るようにしましょう。



平成26年度国民健康・栄養調査より

1日の目標  
350g

まずはプラス一皿  
(70g) を目指そう！！

トマト半分  
約70g

スープやお味噌汁を  
具たくさんに

おひたし  
約70g

