

6月は食育月間！

毎月19日は「食育の日」

普段の食生活を見直してみませんか



大東市食育キャラクター
トマッピー

「食育」とは、知育・徳育・体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

昨年度実施した市民アンケートでは、「規則正しく3食食べるか」「栄養をバランスよくとるか」の質問に対し、約20%の人が実践できていないという回答でした。

「食」は生きる基本であり、私たちの心身の健康に大きく関係しています。主食(ごはん、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻類)をそろえると、自然と栄養バランスが整います。



「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう！

朝ごはんの働き

- 体温を上げ、脳や体にエネルギーを送る
- 排便を促す

早寝早起きを習慣に、1日のスタートは朝ごはんから！



簡単！朝ごはんレシピ ～ピザトースト～

簡単に、主食・主菜・副菜がバランスよくそろいます！

材料 食パン:1枚(主食)
チーズ:大さじ1
ベーコン:1枚(ハム、ウィンナー、ツナなどで可) (主菜)
野菜(玉ねぎ、ピーマン、コーンなど):適量(副菜)
ケチャップ:小さじ1

作り方

- ①パンにケチャップを塗ります。
- ②具材を切り、パンにのせてトースターで5分くらい焼きます。



今年度から1日あたりの塩分の適正摂取量が変わりました！

1日あたり、男性8g未満から7.5g未満、女性7g未満から6.5g未満に引き下げられました(日本人の食事摂取基準(2020年版)より)。

塩分の取り過ぎは、高血圧や脳卒中などの生活習慣病に深く関わっています。少しの工夫や心掛けが、減塩につながります。

【食品や料理に含まれる食塩の量】

出典:「塩分早わかり 第4版」女子栄養大学出版部

※品物、製法、調理法によりある程度の差があります

ラーメン	カレー	あじの干物	みそ汁	ハム2枚	食パン(6枚切り1枚)	浅漬け(30g)
						
7.1g	3.4g	1.9g	1.5g	0.8g	0.7g	0.7g

減塩のコツ

- 麺類の汁を残す…半分残せば約2.5g減！
- 調味料をかける前にまず味見！必要なら「かける」より「つける」
- 減塩調味料や酢、香辛料を使う
- 栄養成分表示で「食塩相当量」をチェック！



四條畷保健所作成の減塩レシピはこちら
「食塩2g野菜たっぷり簡単レシピ集」



食のことならおまかせ！

「大東市食生活改善推進員」は、市民の皆さんに料理教室などを行っています。

昨年活動40周年を迎えました



大東市食育推進連絡会では、「早寝・早起き・朝ごはん」を共通の重点テーマとしています。「大東市の食育の取り組み」についてはこちら▶



岡地域保健課 ☎874・9500