



♪食育通信♪

～広げようかしまの食育～

9月号

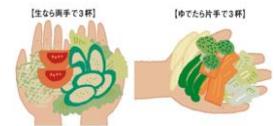


鹿嶋市保健センター

まだまだ残暑はありますが、秋に向かってだんだんと涼しくなっています。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、バランスの良い食事、適度な運動、休養が大切です。食生活を整え、免疫力を高めましょう。

9月は「循環器疾患予防月間」です。心疾患や脳血管疾患などの循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病による死亡率が高いため、定められています。初期はほとんど無症状のまま進行します。今の身体の状態を確認するためにも、健診を活用しましょう。

循環器疾患予防の3つのポイント ★★★★★



1. 野菜をしっかり食べること（目標は1日350g以上！）

茨城県は野菜の生産量が全国でも上位を占め、身近に新鮮でおいしい野菜がある、とても恵まれた環境です。野菜の中でも色の濃い緑黄色野菜(目安 120g 以上)積極的に食べるよう心掛けましょう。野菜 350g は生なら両手一杯、加熱後片手一杯

2. 塩分を控えること(高血圧がある方は目標1日6g未満)

1日の食塩摂取量は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満です。お惣菜やお弁当など商品を購入する際は、『栄養表示の食塩含有量』をチェックしたり、減塩の商品を活用しましょう。

3. 適度な運動を心がけること

運動をすることで、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の予防をすることができ、気持ちもすっきりします。心身共に健康を目指しましょう。



キノコたっぷりマリネ

食物繊維たっぷり！秋の味覚

【材料（4人分）】

- お好きなキノコ 200g 
- （しめじ・えのき・エリンギ等）
- にんにく 1かけ
- 食塩 小さじ1/3
- オリーブオイル 適量
- ◎オリーブオイル 大さじ2と1/2
- ◎酢 小さじ1
- ◎砂糖 小さじ1/2
- ◎輪切り唐辛子 お好みで

【作り方】

1. ◎の調味料を合わせておく。
2. キノコは食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンに、にんにくとオリーブオイルを入れて熱し、キノコを入れ炒める。
4. 塩を振り、しんなりしたら、あらかじめ合わせておいた調味料と和えなじませる。
5. 冷蔵庫で1時間寝かせて完成。