



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

残暑が過ぎ、過ごしやすい気候となっていました。この時期は気温差により、体調を崩しやすくなりため、栄養バランスの良い食事、適度な運動、休養が大切です。規則正しい生活リズムを意識し、免疫力を高める食事をして元気に過ごしましょう。

9月は「循環器疾患予防月間」です。

高血圧、心疾患、脳血管疾患などの循環器疾患は、肥満や食生活の乱れ、喫煙等によりリスクが高まります。初期はほとんど無症状のまま進行し、気づかない場合もあります。ご自身のからだの状態を確認するため、毎年健診を受診し、健康寿命をのばしましょう。



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（1日350g以上を目標に）

ビタミンが多く、抗酸化作用がある色の濃い野菜⇒緑黄色野菜は120g以上を目標に！

野菜350gは生なら両手3杯、加熱したものは片手3杯⇒ 加熱すると食べやすい！

※目標量350g以上のうち、120g以上は緑黄色野菜をとりましょう。

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日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

お弁当や総菜など商品を購入する時は、『栄養成分表示の食塩含有量』の記載をチェックしましょう。また、現在は減塩商品もありますので上手に活用しましょう。

3. 適度な運動をしましょう

ウォーキングやジョギング、ストレッチなどご自身に合わせた運動を習慣化しましょう。身体を動かすことでの血液が促進され、気分がスッキリし、心身ともに効果的です。呼吸を意識し、無理のない環境で適度な運動を心がけましょう。

◇おすすめレシピ◇ きのことサバの炊き込みごはん

【材料（4人分）】

- 米 2合
サバの水煮缶（1缶）約200g
ぶなしめじ 80g
にんじん 1／3本
ショウガ (10g)
葉ねぎ (10g)
★調味料
しょうゆ 大さじ1と1／2
みりん 大さじ1

食物繊維たっぷり！秋の味覚



【作り方】

- ①お米は研いで、ザルにあげて15分以上浸水する。
- ②サバ缶を開けて、身と汁に分ける。身はほぐしておく。汁も使用するため残しておく。
- ③しめじは石づきを除き、ほぐす。にんじんはみじん切りにする。ショウガは千切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ④サバ缶の汁、★調味料（しょうゆ・みりん）を合せる。炊飯器に米を入れ、合わせた汁と水を入れて2合分の水份量にする。サバ、しめじ、にんじんを入れて炊飯。
- ⑤炊き上がったら、ショウガを上に入れてかき混ぜる。混ぜご飯を器に盛り、葉ねぎをのせて完成。

毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！