



♪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

若々しく健康を保つ！生活習慣で大切な4つの事を実践しましょう

1. 野菜をしっかり食べること（目標は1日350g以上！）

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。

1食あたり 生野菜で両手一杯、加熱後なら片手一杯



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。旬の新鮮な食材を活用したり、香味野菜や香辛料をプラスして、減塩でも美味しい食事を心掛けましょう。

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に、効果的であり、気持ちもすっきりします。心身共に健康になりましょう。

4. 定期的に健康診断を受けましょう

年に1度はご自身の体の健康を確認しましょう。

9月は「循環器疾患予防月間」です！

茨城県では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、『1に運動，2に食事，しっかり禁煙，良い睡眠～健康寿命の延伸～』をスローガンに予防に取り組んでいます。

疾病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、毎年1度は健診を受けましょう。

食物繊維たっぷり！噛み応え抜群！

切り干し大根のじゃこ和え



【材料】 (2人分)

切干大根 20g
人参 40g
ちりめんじゃこ 15g

A
マヨネーズ 大さじ1
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1
白ごま 少々

【作り方】

- ① 切干大根は熱湯に5分程度漬けて戻し、さっと水洗いし、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは千切りにして湯に通します。
- ③ ボールに①と②とじゃことAを全て入れ、和える。
- ④ 器に盛り、白ごまをかけ完成。

エネルギー:109kcal たんぱく質:4.1g 脂質:4.9g
カルシウム:97mg 塩分:0.7g

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！