



食育通信 ♪ 9月号

～広げようかしまの食育～



鹿嶋市保健センター

この時期は朝晩の気温差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。今年は熱中症の予防をしながら過ごすことが大切です。また、夏の疲れが出やすいため、食事でしっかり栄養をとり、生活リズムを整え、適度な運動と休養（睡眠）を心がけて、健康に過ごしましょう。

9月は茨城県が定める『循環器疾患予防月間』です。心疾患や脳卒中などの循環器疾患の死亡率が全国と比べて高いため、健康づくりのために生活習慣の改善が大切です。市では県のスローガン「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～」のもと、生活習慣の改善啓発に取り組んでいます。

特に、野菜の摂取不足や塩分のとりすぎ、運動不足、喫煙習慣は発症リスクが高くなることから、自身の健康のため、意識改善が大切です。今回は生活習慣の改善につながる3つのポイントをご紹介します。

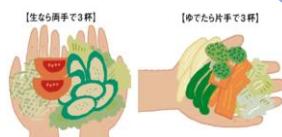
～ 循環器疾患予防の3つのポイント～

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多い地域で、身近に新鮮な野菜が豊富にあります。目安は⇒ 毎食：野菜 350g 緑黄色野菜（目安 120g 以上）

◎生野菜の場合（両手一杯分） ◎加熱後の野菜（片手一杯分）

今よりも、もう一皿プラス！野菜を積極的に食べるよう心掛けましょう。



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、『栄養表示の食塩相当量』をチェックし、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、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を予防することができ、気分転換にもなります。まずは自分に合った運動から始めましょう。

レモン風味のきのこ和え



【材料（2人分）】

・しめじ	40g
・えのきたけ	40g
・エリンギ	40g
・にんにく（すりおろし）	2g
・レモン汁	小さじ1
A オリーブオイル	大さじ1/2
食塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ①しめじ・えのきたけ・エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱ボウルにきのこ類とにんにく、Aをいれ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）2分30秒くらい加熱。
- ③きのこ全体に火が通ったら、レモン汁を全体になじむまであえて完成。
- ★冷やして、マリネにしてOKです。食べる直前まで冷蔵庫で冷やすことで美味しさが増します。

～ 毎月19日は食育の日です。家族そろって仲良く食卓を囲みましょう！～