



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

9月は『健康増進普及月間』、『循環器疾患予防月間』です！

～健康なからだを維持するため、食事や生活習慣がポイント～

茨城県では、心疾患や脳卒中などの循環器疾患の死亡率が高いことから、9月を「循環器疾患予防月間」と定め、「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、循環器疾患予防の周知啓発を行い、適切な運動や食生活などを通じて健康寿命を伸ばし、健康な毎日を送ることを目標としています。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、自身の健康を守るための意識改善が大切です。

今回は生活習慣病予防につながる3つのポイントをご紹介します。心臓や脳の血管を健康に保つため、『減塩・野菜・バランスのよい食事』を意識し、できることから始めましょう。

まずは減塩から！

塩分を控えることを『意識する』ことから始めましょう。

<1日の食塩摂取の目標量>

男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満です。（高血圧の方 6.0g 未満）

★小さじ1＝約6g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。



野菜のおかずをプラス

茨城県は野菜の生産量が多く新鮮な野菜が豊富にあります。

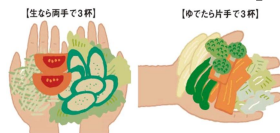
<1日の目安量>

野菜 350g 以上
（緑黄色野菜 120g 以上）

<毎食の目安量>

★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。



バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。定食スタイルが理想です！

★注意したいこと

→パン、麺類、どんぶり物など単品メニューに偏らないようにしましょう。

例）おにぎり＋菓子パン ×
ラーメン＋チャーハン ×
→ おにぎり＋サラダ ◎



◎おすすめレシピ◎ ～きのこのマリネ～

<材料>（2人分）

しめじ 30g
えのきたけ 50g
オリーブオイル 大さじ1
★食酢（レモン果汁でも可） 大さじ2
★食塩・こしょう 少々

<作り方>

- ①しめじとえのきたけは石づきをとり、食べやすい大きさにする。
 - ②フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火で①のきのこ類を炒める。炒めた後に★の調味料を加え、よく混ぜて完成。
- 耐熱皿にきのこ類をのせ、レンジを使って加熱する方法
 - 作り置きし、冷蔵庫で保存可。（2～3日で消費）

<1人分の栄養量>

エネルギー 67kcal たんぱく質 1.0g
脂質 6.1g 食物繊維 1.4g 食塩相当量 0.5g

食物繊維の多いきのこ類・海藻類・野菜を多くとるよう、心がけましょう。



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！