

しっかり食べよう 朝ごはん

香南市食育推進計画が
できました



香南市では、「おいしく 楽しく 元気な香南市 ~食を楽しむ 食から元気 食でつながる~」をスローガンに平成22年度から5年計画で『香南市食育推進計画』を策定し、食育の推進に当たって3つの重点目標を設定しました。8~10月号で重点目標について紹介します。

朝ごはんを 食べるための行動指針

毎日、朝食を食べましょう

朝ごはんは、脳を目覚めさせ、睡眠によって下がった体温を上げるなど、1日の活動エネルギーになります。朝ごはんをしっかり食べて、元気な1日をスタートさせましょう。

食事バランスガイドを活用し、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い朝食を取りましょう

まずは、朝ごはんを食べる習慣をつけ、次に食事バランスガイドなどを活用し、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスを考えた朝食を取るように心がけましょう。主食(ご飯・パン・麺)には、脳の唯一の栄養源であるブドウ糖が含まれています。主菜(肉・魚・卵・大豆製品)には、体を内側から温め、体温を上昇させる効果があります。副菜(野菜・果物)には、体の調子を整え、ウイルスや細菌から体を守ってくれる効果があります。

朝食づくりを楽しみましょう

- 前の晩に下準備をしておく朝が楽です。
- *みそ汁は、前日にだしを取り、具は煮て冷蔵庫に入れておく朝はみそを入れるだけに!
- *前日に野菜などを切って冷蔵庫に入れておく
- *調理が楽な食材を常備しておく
納豆・竹輪・乾物類(わかめや麩)・プチトマト・缶詰(ツナや大豆)・ハム・卵・豆腐など

朝レシピ... 具だくさんみそ汁



〈1人分の栄養価〉エネルギー 99kcal
たんぱく質 3.1g 脂質 2.4g
カルシウム 43.0mg 塩分 1.0g

材料 (4人分)

- さつまいも 200g
- ニラ 1/4束
- 油揚げ 1枚
- えのきだけ 50g
- だし汁 4カップ
- みそ 大さじ2強



さつまいもとニラは香南市の特産品です!

だしをしっかり取ったみそ汁は美味しい!

こうなん げんき 21

問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

3つの 重点目標

- ① しっかり食べよう 朝ごはん
- ② 整えよう 生活リズム
- ③ 実践しよう 地産地消

朝食にみそ汁を!!

みそ汁は「朝の毒消し」と言われ、食物繊維が腸の掃除をしたり、寝汗などで失われた水分とミネラル分を補うことができます。

また、みその栄養はもちろん、具の栄養も取り込めますので、栄養満点の一品になります。季節の旬の食材を使い、具だくさんのみそ汁を食べましょう!(具の目安は60~80g)

小学校5年生の 朝食づくり料理教室

平成20年度から香南市・学校・ヘルスメイトが連携し、香南市内の小学5年生を対象に朝食の大切さを伝える「朝食づくり料理教室」を行っています。



▲野市東小学校5年生

作り方

- 1) 材料は食べやすい大きさに切る。だし汁にさつまいもを入れて煮る。煮えたら湯をかけて油抜きした油揚げとえのきを加える。
- 2) 具が煮えたら、みそをといて加える。ひと煮立ちしたら、ニラを加える。

◎コツ・ポイント

煮干しだし(だし汁)の取り方

分量 (4カップ分)

煮干し...25~35g
水...4カップ

作り方

- ① 煮干しは、頭と内臓を除き、分量の水につける。
- ② しばらくおいて火にかけて、煮立ったら弱火で5分ほど煮て取り出す。

必ず受けよう!

特定健診

8月のコクホ

未受診の理由

平成22年3月に実施した健診希望調査の結果では、未受診理由で最も多いのが「病院受診中」でした。次に「うっかり忘れていた」「身体の調子が良い」となっています。

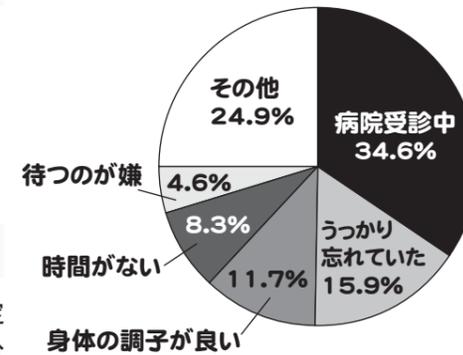
現在治療中の場合

治療中の方でも、74歳までの方は特定健診の対象となります。定期検査の1回分を特定健診として受診する方法もありますので、一度主治医とご相談ください。

「健診が大事なのは分かっちゃうけど...まあ受けんでもえいか」

ちょっと待ったあ!! そんなあなたに

未受診理由ベスト5



■問い合わせ
市民保険課 ☎57-8506

Q & A 特定健診

特定健診は40~74歳までの人を対象とし、生活習慣病と深く関係する「メタボリックシンドローム」の予防と解消を目的とした健診です。また、1年に1回の受診が義務づけられており、受診率が低いと国保税が上がってしまいます。今月は、特定健診の重要性についてお知らせします。

Q 元気だから、受けなくてもいい?

A 健康に自信がある人ほどめったに病院に行かず、身体の異変を見逃してしまいがちです。自覚症状がないうちに異常を見つけるのが健診です。元気な時こそ健診を受けましょう。

Q 仕事が忙しくて時間がとれない。

A 忙しいからと自分の健康をおろそかにしていると、気づかないうちに生活習慣病が進み深刻な状況になってしまいます。そうなたら、仕事どころではなくなります。元気に働き続けるためにも健診が必要なのです。

Q 病気が見つかったら怖いし、症状が出てから病院へ行くのもいいのでは?

A 病気を早く見つければ、心身への影響も小さくて済みます。仕事や家庭生活を守るためにも、病気の芽を早く発見する健診を利用しましょう。

Q メタボ健診? やせているから関係ない?

A やせているから健康とは限りません。やせていても、糖尿や血圧の異常がある方は、脳卒中や心臓病になる危険性が高まります。そうならないために、年に一度の受診と健康状態の確認が必要なのです。

Q 国保から5月に受診券が届きましたが、その後社会保険の扶養になりました。受診券はそのまま使えるの?

A 特定健診は、各保険者に義務づけられているもので、保険が変わると受診券は使えなくなります。国保の喪失届けに合わせて、受診券もお返しください。

