

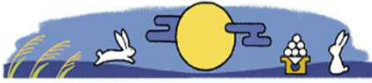
\*毎月19日は食育の日\*

令和 元年

お~いたし  
☆おいしくいっしょにたのしいしよじ☆



# 食育だより



塩分マイナス1g 野菜プラス1皿で健康ライフ!! 大分市保健所 健康課

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です。

- ・食事をおいしく、バランスよく
- ・毎日プラス1皿の野菜
- ・おいしく減塩1日マイナス2g
- ・毎日のくらしにwithミルク



食事をおいしく、バランスよく



## 9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



非常用持ち出し袋  
重さ目安は 5~6Kg



### 実りの秋...

秋は美味しいものがたくさんありますね。食べ過ぎや、栄養バランスの偏りに気をつけましょう。



### スポーツの秋...

暑さも少しずつやわらぎ過ごしやすくなってきました。運動を始めるにも良い季節ですね。適度な運動で生活習慣病を予防しましょう。

水分補給も  
忘れずに!



### 秋の夜長...

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中になってしまったりして夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早寝早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

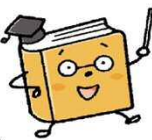


### 11月14日 世界糖尿病デー

世界糖尿病デーは世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進するため、2006年に国連総会議で毎年11月14日と決められました。

## 生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



### 糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

### 高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

### 脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。





♪楽しく 美味しく バランス良く♪

# うきうきレシピ

♪ 秋が旬の食材をつかったレシピです ♪



## ★ 鮭のパン粉焼き ★

～材料～ (2人分)

鮭	4切(200g)
塩	少々
こしょう	少々
パセリ(葉)	5g
にんにく(おろし)	小さじ1
パン粉	大さじ3
オリーブ油	大さじ1
オリーブ油	適量

A

1人分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
230kcal	23.2g	0.6g

～作り方～

- ① 鮭は塩こしょうをして、下味をつけておく。
- ② パセリは葉の部分を使い、みじん切りにする。  
**A**と混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブ油を引き、②をのせた鮭を入れて、中火で両面を返しながらこんがり焼く。



さんま



さんまの切身に代えても美味しいです♡



鮭

郷土のおやつ  
\*姫島村\*

## ★ そらきた餅 ★

～材料～ (8個分)

さつまいも	500g
薄力粉	30g
砂糖	20g
塩	少々
きな粉	大さじ4

1個分(さつまいも)

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
121kcal	2.2g	0.0g

\*本来は、強力粉を使用しますが  
今回のレシピでは薄力粉を使いました。

～作り方～

- ① さつまいもは皮をむき、1cm幅の輪切りにして、水にさらす。水気を切り鍋に入れ、さつまいもがかぶる位の水を入れ煮る。
- ② いもが煮えたら火を止め、茹で汁を捨て、鍋の中でつぶす。つぶしたいもは、6:4に分け、4の方をボウルに移す。
- ③ 鍋に残したさつまいもに薄力粉を振り入れる。鍋を弱火にかけて、粉っぽさが無くなるまでよく混ぜる。混ぜ終わったら火を止めて、鍋のふたをして予熱で蒸らす。
- ④ ボウルに移したさつまいもは、中に入れる芋餡にするので、砂糖と塩を入れてよく練る。6等分にして丸めておく。
- ⑤ 鍋で蒸らしていたいもも、6等分にして、④を包む。最後にきな粉をまぶす。



### 名前の由来...そらきた餅

昔はどの家でも、茹でたさつまいもが置いてあり蒸さなくても出来る「そらきた餅」は、「そら来た！」と、お客様が来られてから作り始めても、すぐに出来る！...というところが名前の由来になっているそうです。



## 9月・10月・11月の行事食

- 9月 9日 重陽の節句(菊の節句)・・・菊花酒
- 9月 13日 十五夜(芋名月)・・・団子、里芋料理
- 9月 23日 秋分の日(彼岸)・・・おはぎ(粒あん)
- 10月 15日 十三夜(栗名月)・・・団子、栗料理
- 11月 15日 七五三・・・千歳あめ、赤飯

♪ 11/30 ハロウィン ♪  
かぼちゃに代えて作っても  
美味しいです♡

1個分(かぼちゃ)

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
94kcal	2.6g	0.0g

