＊毎月19日は食育の日＊

令和 4年

お～いたし 食育だより 秋号

☆おいしくいっしょにたのしいしょくじ☆

ベジタブルプラス1皿、スポーツプラス15分、毎日プラス！ベジスポ生活！

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

厚生労働省では毎年、9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。
「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし「主食・主菜・副菜を揃えた食事」、「野菜摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品摂取習慣の定着」に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開するものです。

涼しくなったら・・・「運動の秋」にしてみませんか♪

適度な運動で生活習慣病を予防しましょう。
運動量は体に負担がかかり過ぎないように注意しましょう。

ウォーキング

サイクリング

ラジオ体操

屋内なら・・・
スクワット

屋内なら・・・
踏み台昇降

運動の前後はストレッチで
体をほぐしましょう♪

♪楽しく　美味しく　バランス良く♪

うきうきレシピ

★　鮭とチンゲン菜のクリーム煮　★

材料（2人分）

鮭	2切れ	A	水	150ml
チンゲン菜	2株		顆粒中華だし	小さじ1
にんじん	30g		牛乳	50ml
しめじ	50g		塩	1g
にんにく	1片		こしょう	少々
ごま油	小さじ1		片栗粉	大さじ1

栄養価（1人分）：エネルギー171kcal　たんぱく質17.1g　食塩相当量1.3g

**にんにくと
ごま油の香りで減塩♪**

**牛乳を使った
メニューです♪**

作り方

①鮭は、皮と骨を取り除き一口大に切って、片栗粉をまぶす。
　チンゲン菜は、3～4cm幅に切る。にんじんは、半月切りにする。
　しめじは、石づきを除き小房に分ける。にんにくは、皮をむいて薄く切る。
②鍋にごま油を中火で熱し、にんにくを炒める。香りが立ったら、にんじん、
　しめじ、チンゲン菜を入れて炒める。
③チンゲン菜がしんなりしたら、Aを加えて煮る。
④煮立ったら、鮭と牛乳、塩こしょうを加える。鮭が煮えたら火を止める。

★　れんこんとしめじのカレーマヨ和え　★

材料（2人分）

	れんこん	100g
	しめじ	50g
A	いりごま	小さじ1
A	カレー粉	小さじ1/4
A	マヨネーズ	小さじ2
	塩	少々

栄養価（1人分）：エネルギー73kcal　たんぱく質1.3g　食塩相当量0.2g

**カレー粉と
マヨネーズの風味で減塩♪**

**食物繊維２ｇ
噛みごたえのある
メニューです♪**

作り方

①れんこんは、皮をむいて薄く切る。しめじは、石づきを除き小房に分ける。
　Aを混ぜ合わせる。
②れんこんとしめじを鍋に入れ、れんこんがかぶる位の水を入れ、中火で煮る。
③具材がやわらかくなったら火を止め、ざるにあげる。よく水気を切り、Aを和える。
　最後に、塩を加え味を整える。