

新年度になり、仕事、あるいは家族の状況で生活のパターンが変化した方も多いのではないのでしょうか。このような時こそ、生活リズムを整え、規則正しい生活習慣を身に付けるチャンスです。仕事や趣味に打ち込むためにも、健康第一、大切なのは毎日の食事です。今回は日本人の長寿を支える「健康な食事」について、考えてみましょう。

今月の  
HEALTHY 情報

## 「健康な食事」って？

### 日本人の長寿を支える「健康な食事」

#### ★「健康な食事」とは

健康な心身の保持・増進に必要とされる栄養バランスのとれた食事を基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味します。おいしく楽しく食べましょう。

#### ★「主食・主菜・副菜」は料理の組合せの基本です

食品には多くの栄養素が含まれていて、その種類は食品によって異なります。そこで、主食・主菜・副菜を基本として料理を組み合わせることで、必要な栄養素をバランス良く摂ることができます。



主食主菜副菜を組み合わせた食事の推奨のためのシンボルマークができました。

#### 副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む。

#### 主食

ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含む、エネルギーのもとになる。



#### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含む。

#### その他

汁物、飲み物、牛乳・乳製品、果物など。

### バランスの良い食事Q&A

#### Q 外食が多いので、なかなか野菜が食べられません…

A 丼物より定食を選んだり、サラダやお浸しなどをプラスしたりすると野菜を増やすことができます。コンビニでお弁当を買う場合も、いつものお弁当にサラダや煮物などの副菜をプラスしてみましょう。即席味噌汁には、キャベツやきのこを電子レンジで加熱して加えると具たくさんになります。少しの工夫で食生活を健康的で豊かなものにすることができます。

## 今月のピックアップ

### 第3次かがわ食育アクションプラン を策定しました



香川県では、平成28年3月に第3次「**かがわ食育アクションプラン**」を策定し、平成32年度の目標に向かって、さらに食育を推進していきます。

みんなで食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付けるとともに、地場産物や食文化についても理解を深めていきましょう。

詳細はホームページでご確認ください。

#### 基本目標

生涯にわたって心身ともに健やかな  
県民生活の実現

#### 基本方針

- 食を通じた人づくり
- かがわの食文化を通じた地域づくり
- よりよい食のための環境づくり

#### ◆香川の食育ホームページ「おいしいね！かがわネット」◆

[http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/shokuiku/question/images/promotion\\_plan3\\_all.pdf](http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/shokuiku/question/images/promotion_plan3_all.pdf)

主な指標	現状値	平成32年度目標
健康や食生活をよりよくすることを普段から意識している人	男性 78.1%	80%
	女性 86.9%	88%
1日に1回以上、家族といっしょに食事をする人	73.6%	80%
主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにする人	男性 79.0%	90%
	女性 86.9%	90%
うどんを食べる時に副食(寿司やおにぎりなどのご飯類、パン類は除く)を添える人	62.6%	70%
朝食をほとんど食べない(週1回以下)の人	20歳代男性 27.9%	15%以下
	30歳代男性 18.8%	15%以下

<現状値:平成27年県政世論調査を基に集計>

## お手軽野菜料理レシピ

### アスパラガスのピーナツあえ

材 料	2人分
アスパラガス	4本
ピーナツ	20g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

- ① アスパラガスは、根元の硬いところを少し切り落とし、3cm くらいの長さの斜めに切って塩ゆでする。
- ② ピーナツを包丁で刻み、砂糖、しょうゆと合わせる。
- ③ ②で①をあえる。



★アスパラガスはゆすぎないようにしましょう。

★ピーナツはペースト状態のピーナツバターを利用すると簡単です。ピーナツバターが加糖の場合は、砂糖を出汁かみりんにかえましょう。

★ほうれん草やキャベツでもおいしいですよ♪

## 香川県西讃保健福祉事務所



### かんたんバランス料理の 写真と感想を募集しました

【目的】 子どもを通して家庭での野菜摂取量を増やすことを目的とする。

【期間】 平成27年12月1日～平成28年1月15日

【内容】 家庭で野菜料理を作ってもらえるように「かんたん野菜料理レシピ(家庭向け)」を管内の小学4年生に配布し、このレシピを参考にして、実際に作った野菜料理の写真と感想の募集を行いました。

応募数は42名で、子どもが作った料理の写真やイラストと、家庭で楽しみながら料理を作り、美味しく食べた子どもと保護者の感想が寄せられました。



#### 子どもの感想

苦手で食べない野菜も美味しく食べることができました。とても簡単に作れました。また作りたい。

#### 保護者の感想

簡単にたくさんの野菜を食べれる。初めてだけど上手にできて、家族全員で食べました。

一緒に楽しく作れ、いつもより美味しく感じました。

バランス料理レシピ集は下記からご覧いただけます。

<http://www.pref.kagawa.lg.jp/seisanhoken/syokuiku/kateimukekantanyasairyoursip.html>

お問合せ先：香川県西讃保健福祉事務所 健康福祉総務課  
TEL (0875-25-3082)