



平成 26 年 1 月 20 日
香川県東讃保健福祉事務所

◆◆◆コンビニでの上手な選び方◆◆◆

新年早々、うれしいお知らせです。平成 24 年国民健康・栄養調査の結果、香川県の野菜摂取量が 47 都道府県中、男性が 17 位、女性が 16 位と大躍進しました。長年、香川県は最下位争いをしていたのですが、男女とも 50g ほど摂取量が増えて 300g 程度野菜を食べていました。相変わらず 1 位は長野県で男女とも野菜摂取目標量の 350g 以上食べています。今年は、長野県に追いつけ追い越せで、さらに野菜摂取量を増やしていきたいですね。

さて、仕事をしていると忙しくて、お昼はコンビニになりがちという人も多いのではないのでしょうか。コンビニは定番商品や季節限定商品、また次々と





新商品もでてきて目移りしますね。

でも、たくさんの食品があるので、選び方次第でバランスのとれたヘルシーランチができ上がります。基本はやはり主食・主菜・副菜を組み合わせること。

さらにコンビニでは、ほとんどの食品に栄養価が表示されています。表示されているカロリーを見て、1食あたり男性で 700kcal、女性で 600kcal ぐらいを目安にするとよいでしょう。

コンビニでは、そこにしかないデザートやお菓子もたくさん置いています。つい誘惑に負けて、それらに手が伸びてしまうこともありがちです。どうしても欲しいときは小分けしたお菓子もたくさんありますので、なるべく小袋のものを選ぶようにしましょう。

●上手な選び方のポイント

弁当		幕の内弁当のような、おかずの種類が多いものがおすすめ。 丼ものや野菜の少ない弁当にはサラダや野菜のおかずをプラスしましょう。
おにぎり		おにぎりは主食のみなので、肉や魚、卵などのおかずと野菜をプラス。 スープやみそ汁、おでんなどを組み合わせるのも良いでしょう。
パン		甘い菓子パンはなるべく避けて、惣菜パンやサンドイッチを基本に。 野菜ジュースやヨーグルト、サラダをプラスしましょう。
麺類 (パスタ、うどん、ラーメンなど)		なるべく具たくさんのメニューを選びましょう。 サラダや野菜のおかずをプラスすると良いでしょう。
サラダ		ポテトサラダ、マカロニサラダ、スパゲッティサラダは、サラダといえども炭水化物がメインで高カロリーなので要注意。マヨネーズやドレッシングは油がたくさん含まれているので、かけ過ぎには注意して。ノンオイルドレッシングがおすすめ。

◆◆◆禁煙は自分のため、そしてみんなのため◆◆◆

国立がんセンターの推計では、全死因のうち喫煙によるものと思われるのは男性で 28%、女性で 7% で、日本人の病気と死亡の最大原因が喫煙です。さらに怖いのは、喫煙している人のまわりにいる人たちがたばこの煙を吸ってしまう受動喫煙で、自分が吸っていないくても、副流煙(火がついた部分から

出る煙)により大きな影響を受けています。

最近では禁煙外来のある医療機関も増えてきました。また禁煙のためのお薬もあります。

禁煙に成功した人も平均 3~4 回は失敗しているそうです。今年は失敗を恐れずに禁煙に挑戦してみませんか。



◆◆◆野菜たっぷりうどん店情報③◆◆◆

本紙第4号で、昨年6月に管内のうどん店で見つけた野菜たっぷりメニューの「ちゃんぼん系」うどんをお伝えしましたが、今回は、寒い冬にぴったりの「打ち込みうどん」と「しっぽくうどん」をご紹介します。どちらのお店も、期間限定ではなく年中、提供しています。大根、人参、ごぼうなどの根菜類や、白菜、ねぎきのこ類など、お店によって使用している具材は異なりますが、季節の野菜がたっぷりです！



うどん亭 みき

(三木町池戸)の

←「しっぽくうどん」

大根、人参、椎茸、ねぎ、油揚げ、鶏肉など具沢山です。



いごい食堂

(さぬき市長尾西)の

←「打ち込みうどん」

白菜、ごぼう、人参、ねぎ、豆腐、油揚げ、かまぼこが入っています。どじょう入りもあります。

野田屋 (さぬき市多和)の

「打ち込みうどん」↓

柚子風味の味噌仕立てで、ごぼう、太ねぎ、人参、椎茸、里芋、豚肉、豆腐、油揚げ、かまぼこなどが入っています。



嗟 峨 野

(さぬき市長尾東)の

↑「打ち込みうどん」

大根、ごぼう、人参、じゃが芋、里芋、ねぎ、油揚げなどが入っています。どじょうの入った「どじょう汁」も野菜たっぷりです。



八十八庵 (さぬき市多和)の

「打ち込みうどん」↑

大根、ごぼう、人参、ねぎ、里芋、豚肉、油揚げなどがたっぷり入った味噌仕立てです。

おてがる野菜料理レシピ

簡単にできる野菜料理です。

野菜もいっぱい食べて元気になりましょう！！

うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪

キムチスープ

材 料	2人分
キムチ	20g~40g
白菜	2枚
太ねぎ	1/2本
豚肉	40g
固形コンソメ	1/2個
水	300ml

作り方

- ① 白菜は1cm程度のざく切り、太ねぎは薄く斜め切りにする。
- ② 鍋に材料をすべて入れて、10分程度煮てできあがり。



鍋物をしたときに、余った材料で作ってもいいでしょう。豚肉の代わりに、鶏肉、ハム、ソーセージ、ベーコンなどでもOKです。きのこ類や、ニラ、水菜などを入れてもおいしいでしょう。キムチとコンソメで味は十分だと思いますが、物足りなければ塩こしょうしてください。