

食育月間だより



毎年6月は「食育月間」、6月19日は「食育の日」です。
食育は、生きる上での基本です。「食」に関する知識と「食」を選択する力があると、健全な食生活を実現できるようになります。

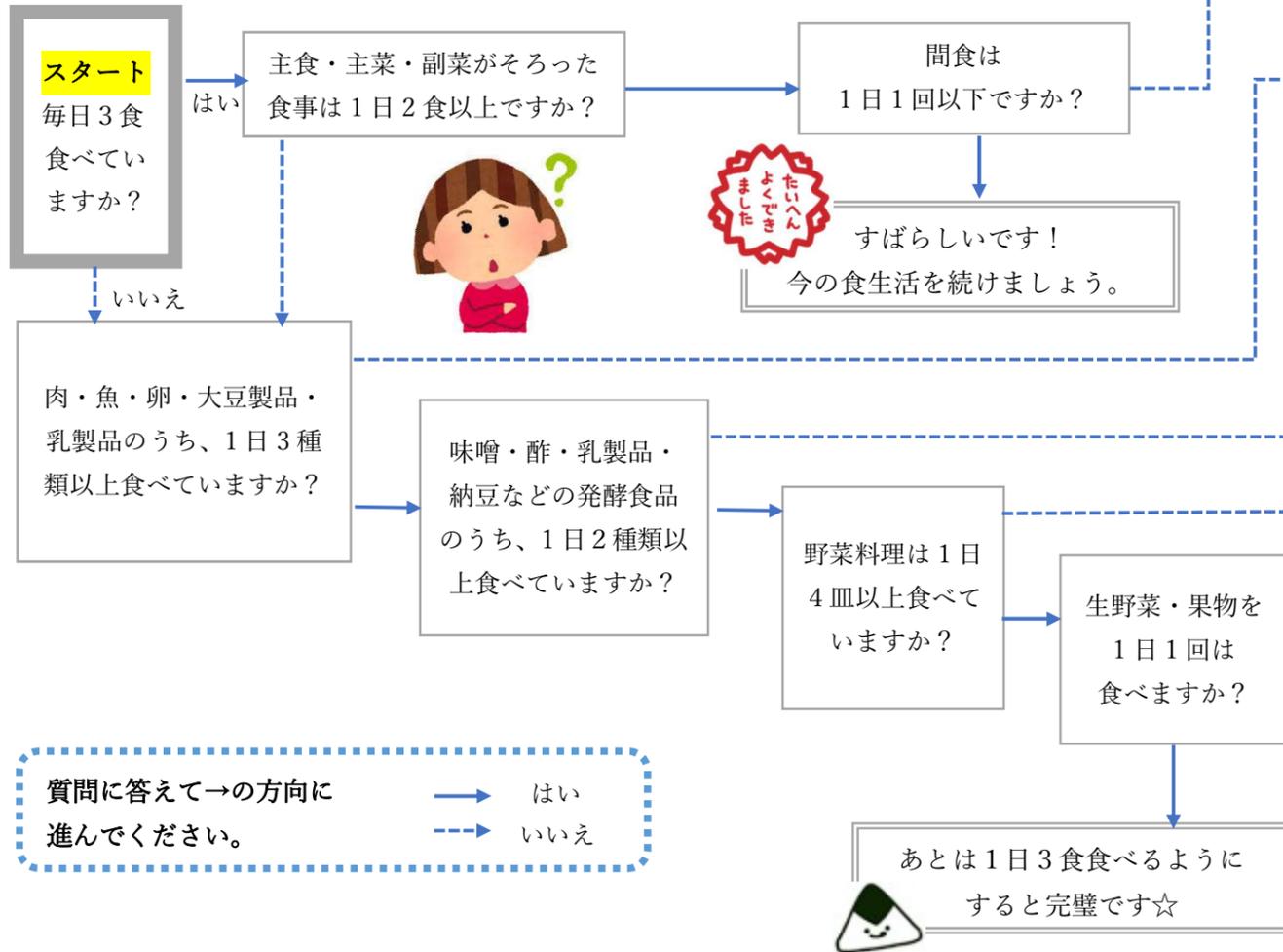


あなたをウイルスから守るのはマスクですか？免疫力ですか？

免疫力を上げて ウイルスに負けない体づくりを！



■まずは食生活を振り返ってみましょう。家族みんなでトライ！



■免疫力を高める食事に

免疫力をUPさせるには、まずは腸内環境を整えましょう！
免疫細胞の7割は腸内粘膜に存在するのです。



A ★適切なエネルギーをとりましょう
痩せすぎ・太りすぎは免疫力を低下させます。
炭水化物・たんぱく質・脂質どれも必要な栄養素です。偏らないように気を付けましょう。
間食は1日200kcalまでが理想

B ★たんぱく質をとりましょう
免疫抗体を作る材料となります。
(例) 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品をバランスよく
目安は 毎食握りこぶし1つつ

C ★発酵食品をとりましょう
善玉菌を増やしてくれます。
(例) 味噌、酢、納豆、チーズ、ヨーグルト、キムチ等

D ★食物繊維を毎食とりましょう
善玉菌のエサとなり、腸内環境を改善し、便秘などを予防します。
また、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。
(例) 野菜、豆、きのこ、海藻、いも、玄米等
目標は 野菜1日5皿

E ★ビタミンCをとりましょう
ストレスは免疫力を低下させる要因のひとつです。
ストレスに対抗してくれます。
毎食取り入れるのがおすすめです。
(例) キャベツ、ピーマン、トマト、ブロッコリー等
いちご、柑橘類、キウイフルーツ等

基本は1日3食いろいろな種類の食品を食べましょう。
自然に栄養のバランスをとることができますよ。
裏面では免疫力UPレシピを紹介します☆



子どもにも大人にもおすすめのレシピです♪
 たまごを割ったり、バナナをつぶしたり、子どもたちにもできることはたくさんあります。
 一緒に楽しくクッキング!

これ1品でバランスメニュー☆
鉄板タコライス

B・D・Eの方におすすめ						
材料	分量(4人分)	作り方				
合いびき肉	300g	① ホットプレート(フライパン)に油をひき、みじん切りにしたにんにくを入れ香りを出す。 ② 粗いみじん切りにしたにんじん、たまねぎ、合いびき肉の順に炒め、*で味付けする。 ③ トマトは角切り、レタスは太めの千切りにしておく。 ④ ②を中央に集めて4つくぼみを作り、卵を割り入れる。 ⑤ 両脇にごはんを入れ、ピザ用チーズをちらす。 ⑥ 卵が好みの固さになり、ごはんの下がこんがりと色づいてきたら、③のトマトとレタスをのせる。 器に取り分けた後、アボカド、レモン、タコスチップス、チリソース等お好みでトッピングして、さらに食欲&免疫力アップ!				
* 塩	小さじ 1/2					
こしょう	0.1g					
ケチャップ	大さじ 4					
ソース	大さじ 4					
玉ねぎ	1個(200g)					
にんじん	1/2本(100g)	(1人分) エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 カルシウム 食物繊維 621kcal 27.6g 26.1g 3.0g 139mg 3.0g				
にんにく	1片					
ごはん	茶碗 4杯					
たまご	4個					
レタス	1/2個					
トマト	1個(200g)					
ピザ用チーズ	適宜(40g)					
油	大さじ 1					



200kcal 以下おやつ★
手作りヨーグルトアイス

A・Cの方におすすめ					
材料	分量(4人分)	作り方			
プレーンヨーグルト(無糖)	200g	① ヨーグルト、バナナ、きな粉をミキサーにかける。 ② 保存袋に入れ密閉し、平らにして冷凍する ③ 固まったら、袋の上から手で割って器に盛り付ける。 ※バナナをフォークでつぶし、ヨーグルト、きな粉と混ぜるだけでも簡単にできます。 バナナは黒くなってきたものを使うと、ポリフェノールも増え、さらに免疫力がアップします♪いちごを加えても美味しいです。ビタミンCアップ!			
バナナ	中 2本(200g)				
きな粉	20g				
(1人分) エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 カルシウム		110kcal 4.3g 2.9g 0.1g 82mg			



※分量・栄養価は大人用になっています。

他にも HP で、簡単にできる免疫力 UP レシピ等掲載しています☆



越前市は健康21計画の5つの行動指針を推進しています

0

あなたの禁煙、応援します

良いこといっぱい
たばこ0本

+1

食事はベジファースト、次にメイン料理

毎日
プラス1皿の野菜

-2

Salt

めん類の汁は残そう

おいしく減塩
1日マイナス2g

+5

力をいれず、1本ずつ丁寧に歯みがき

歯みがき(寝る前)
プラス5分

+10

ながら体操、ちょっとウォーキング

毎日
運動プラス10分

ウイルスに負けない!

食事に加え、日々の生活習慣を見直すことで免疫力はさらに上がります。