

食育だより 冬号 (No. 64)

令和4年1月 竹伸会食育研究グループ

日本型の食生活について 考えよう



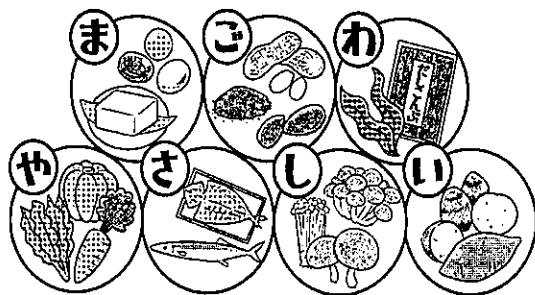
日本人は昔からごはんなどを中心に旬の食材を使ったおかずや汁物を組み合わせて食べる「日本型食生活」を続けてきました。しかし、近年は洋風の食事が好まれるようになってきました。それに伴い、ごはんを食べる量が減り脂肪を多く含んだ食品が多く食べられるようになりました。生活習慣病を予防するためにも「日本型食生活」を見直してみましよう。

☆食事の基本はこれ！

主食・主菜・副菜・汁物をそろえることでエネルギーや脂質、その他の栄養素をバランスよくとることが出来ます。ごはんを中心に旬の魚・野菜・豆・海藻などを組み合わせよく噛んで食べるおかずも取り入れましよう。



☆キーワードはこれ！



日本に昔からある食べ物の頭文字です。「まごはやさしい」の食べ物から、ビタミンやミネラル、食物繊維などが多くとれ、血液サラサラ効果やガンの予防に効果を期待することが出来ます。毎日の食事で積極的にとるように心がけましよう。

ノロウイルスに注意！

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが特に冬に流行するとされています。ノロウイルスは少量でも手指や食品を介して口から感染し、下痢・嘔吐・吐き気・腹痛などを起こします。特に子どもや高齢者、免疫の低下した方などは、ノロウイルスに感染した場合に症状が重くなることもあるので、ご家庭でも注意が必要です。

●加熱が必要な食品は中心部までしっかりと「加熱」しましよう。中心温度85~90℃90秒間以上加熱をして食べまよう。



●「手洗い」をしっかりと行いましよう。石けんでよく洗浄し、すぎは流水で十分に。2回繰り返すとより効果的です。



●調理器具や調理台は「消毒」し、いつも清潔にしましよう。調理器具等は十分な水で汚れを落とし、中性又は弱アルカリ性洗剤で洗浄し、もう一度十分に流水で洗います。熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱をするか、0.02~0.1%次亜塩素酸ナトリウムを含んだペーパー等で浸すように拭き、10分後に水洗いします。



《献立紹介 冬野菜のあったかポトフ》

材料(子ども1人分)

若鶏	35g
じゃが芋	50g
人参	20g
玉ねぎ	35g
白菜	15g
大根	15g
ウィンナー	1/2本
にんにく	1g
コンソメ	0.5g
しょうゆ	0.5g
塩・こしょう	適量

☆作り方☆

- ① 若鶏は一口大に切る。じゃが芋、人参、玉ねぎ、大根、ウィンナーは一口大の乱切り、白菜は2~3cm程の短冊切りにする。
- ② 鍋に油をひき、みじん切りにしたにんにく、若鶏、玉ねぎ、人参を順に炒める。肉に火が通ったら水、大根を入れる。
- ③ 玉ねぎ、人参、大根が柔らかくなってきたら、じゃが芋、白菜、ウィンナーを順に入れて味付けをする。
- ④ 具材に味が染みたら完成！

