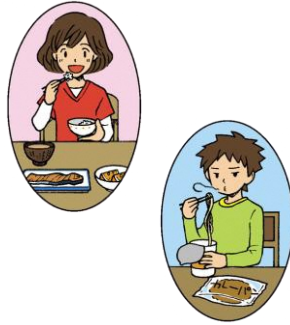


秋空が広がる季節になりました。今月はスポーツの日があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会にぜひ、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりが大切です。そのためにも、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

## 栄養バランスのよい食事をとっていますか？

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることで、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事でいろいろな食品をとるように心がけましょう。インスタント食品のとりすぎや外食の習慣が続くと、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。



毎日の食事の栄養バランスをよくするために、下の表を参考にしていろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
<p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品・小魚・海そう</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・果物</p>	<p>米・パン・めん・いも・砂糖</p>	<p>油脂</p>

## 食生活を見直して生活習慣病を予防しよう！

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するためにも、食習慣を見直してみましょう。

### 自分の食習慣をチェックしてみましょう

☆当てはまる項目にチェックしよう☆

- 朝食を食べないことが多い
- のどが渴いたら、清涼飲料水を飲むことが多い
- ファストフードが好きでよく食べる
- 夕食は、お腹がいっぱいになるまで食べすぎてしまう
- インスタントラーメンやレトルト食品が好きでよく食べる
- 食べるのが早い
- よくスナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる
- 野菜料理はあまり食べない
- 夜遅くまで起きていて、夜食を食べることが多い

チェックが3つ以上ついた人は、食生活をもう一度見直してみましょう。栄養バランスがぐずれ、生活習慣病をまねくことがあります。



### 塩野菜汁

「あおもり型」レシピ集より

短命県返上は中学生から！



あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶり」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝

- 【材料】 1人分
- こんぶ 1.5g
  - 水 100ml
  - えのきたけ 10g
  - 白菜 25g
  - 焼き豆腐 20g
  - ほうれん草 10g
  - 長ねぎ 10g
  - ★酒 1g (小さじ1/5)
  - ★中華スープの素 1.25g
  - ★塩 0.1g
  - すりごま 1g (小さじ1/3)

#### 【作り方】

##### ①下準備をする

- ・こんぶ: キッチンばさみで細く切って、水にひたす
- ・えのきたけ: いしづきを切り落とし食べやすい大きさに切る
- ・焼き豆腐、白菜、ほうれん草: 食べやすい大きさに切る
- ・長ねぎ: ななめ切り

##### ②煮る

- ・鍋にこんぶと水を入れて点火する。(弱火)
- ・フツフツしてきたら、★、えのきたけ、白菜、焼き豆腐を加える。
- ・白菜が煮えたら、ほうれん草と長ねぎを加える。
- ・最後にすりごまをふる。



#### 野菜使用量 《55g》

#### 【ワンポイント】

青森県は三方を海に囲まれて、東通村や大間町などのおいしいこんぶの産地があります。だしをとるだけでなく、こんぶも実の一部としてまるごといただきます。

塩分 《0.8g》

