



問 健康づくり推進課：0869-26-5962



3・3と輝く元気な体 3色そろった食事を3食取って 元気で丈夫な体をつくらう！

私たちの体の中では、日々古い細胞が新しい細胞に置き換わっています。

新しい細胞を作る際に必要となるのが食べ物から得られる栄養素です。つまり、食べた物が自分の体をつくっていることとなります。

そこで、「何をどのように食べるか」ということが、元気で丈夫な体をつくる鍵となるのです。

バランスのとれた食事を取ろう

好きな物や食べたい物ばかり食べるのは、体にとって良くありません。

現代社会においては、「〇〇は血圧を下げる」「△△を食べるとコレステロール値が下がる」といった食べ物に関するさまざまな情報があふれる

「黄」「赤」「緑」をそろえよう
食べ物は、主に含まれている栄養素によって「黄」「赤」「緑」の3つのグループに分けることができます。

力や熱のもとになる炭水化物を主に含む、ごはんやパンなどは「黄」、体をつくるものとなるタンパク質を主に含む、肉や魚などは「赤」、体調を整えるビタミンなどを主に含む、野菜やきのこなどは「緑」に分類されます。

栄養素は、別々に働いているのではなく、相互に作用し合って元気な体をつくっています。

そのため、この3つのグループのうち、1つでも欠けると、せっかく取った栄養素を十分に活用することができません。

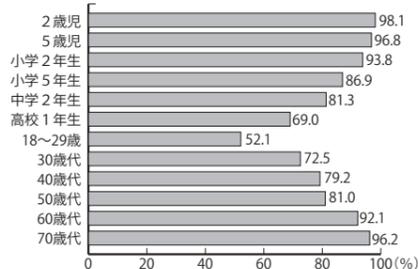
「黄」「赤」「緑」の3つがそろった食事を取るようにしましょう。

朝食は、一日を元気に過ごすために欠かせません。

食べ物の3つのグループ

<h3>黄 (エネルギー源)</h3> <p>力や熱のもとになる食べ物</p>	<h3>赤 (タンパク質源)</h3> <p>体をつくるもとになる食べ物</p>	<h3>緑 (ビタミン源)</h3> <p>体調を整える食べ物</p>
---	--	-------------------------------------

表 朝食を毎日食べている人の割合



しかし、朝食を食べていない人も多く見られます。

昨年度、市が行ったアンケートの結果でも、朝食を毎日食べている人の割合は左表

のとおりでした。

また、20〜49歳の人を対象に、朝食でどんな物を食べているかを調べたところ、「緑」をとっていない人の割合が、45%と高いことがわかりました。

朝食の働き

夕食を食べた後から朝起きるまでには、約半日あります。寝ている間も栄養素は消費されるため、朝起きたときには、体は栄養不足の状態になっています。

朝食を食べないと、エネルギーの不足と内臓への刺激不足により、低体温、倦怠感、イライラ、集中力の低下、便秘などが起こりやすくなります。また、ビタミンなどの不足により、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

朝食を食べることにより、体温が上がって勉強や仕事の効率が悪くなり、病気になるリスクが高くなります。また、朝食を食べると内臓が刺激され、スムーズな排便が促されます。

3・3と輝く元気な体

普段、朝食を食べていない人は、まずはパンやおにぎりだけでも良いので、朝起きて食べ物を口に入れる習慣をつけましょう。食べる習慣がつけいたら、「赤」や「緑」を追加していきましょう。

また、食事のバランスは、朝食だけ気をつけるのではなく、昼食・夕食も「黄」「赤」「緑」の3つをそろえるようにしましょう。食事自体を抜く欠食や偏った食事を続けることは、生活習慣病や肥満の原因になるなど体にとって良くありません。

「黄」「赤」「緑」(3色)がそろった、朝食・昼食・夕食(3食)を食べるよう心掛けましょう。

健康づくり推進課 問い合わせ先

瀬戸内市の味

冬瓜の醤油麹煮



◆材料 (4人分)

- 冬瓜 (1/4個)
- ニンジン (中1本)
- こんにゃく (1枚)
- カボチャ (1/4個)
- さやえんどう (12個)
- エビ (4尾)
- かつお節 (適量)
- オリーブオイル(適量)

- A ● 醤油麹 (大さじ4)
- みりん (大さじ1)
- 砂糖 (大さじ1)

※醤油麹は、同量の醤油と麹を混ぜ合わせ、密閉容器に入れ、常温で1週間置いたもの。冷蔵庫で3カ月ほど保存できる。

◆作り方

- ①冬瓜の皮は厚めにむく。冬瓜、ニンジン、こんにゃく、カボチャを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋でオリーブオイルを熱し、冬瓜とニンジンを軽く炒める。
- ③エビを色よくゆでる。ゆで汁にかつお節を加えてさっと煮て、だし汁を作る。
- ④だし汁2カップと調味料Aを混ぜ合わせて火にかける。沸騰する前に一度火を止め、冬瓜、ニンジン、こんにゃく、カボチャを入れる。火にかけ、味がしみるまで煮る。
- ⑤器に盛り、えびとゆでたさやえんどうを彩りよく飾る。

今月のレシピは

寺下史子さん (JA岡山女性部せとうち支部) です

冬瓜は暑さでほてった体を冷やし、消化を助けてくれる胃に優しい野菜です。カリウムが多く含まれているので、高血圧の予防にも効果があります。あっさり口当たりがよく、夏バテの季節、食欲が無いときにおすすめです。醤油麹はどんな煮物にも合い、体に良くとてもおいしくいただけます。



栄養士からのワンポイント

冬瓜は夏にとれますが、冷暗所に置いておくと冬まで保存できることからこの名前になったと言われています。牛窓では20数年前に栽培が始まり、全国でも有数の産地です。サラダや炒め物にしてもおいしく食べることができます。