

市民一人ひとりが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけ、食を大切にする心を養い、健全な食生活を確立・実践できるよう、「食育情報レポート」を発信しています。

2月は「生活習慣病予防月間」です。2月25日(木)に南市民センターホールで、「食育講演会」を開催します。テーマは、「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント～コロナに負けないための食事、免疫力をアップする食材や料理～です。



## レシピ紹介

離乳食教室より

大さじ1 = 15ml  
 小さじ1 = 5ml  
 1カップ = 200ml

南区保健福祉センターで毎月1回実施しています。

(3密を避けるため、人数制限を行っています。お電話で予約してください。)

献立名	材 料	1食分	作 り 方
小田巻き蒸し 9～11か月頃 	ゆでうどん ほうれん草 麩 全卵 だし汁 醤油	20g 10g 1個 1/2個 40ml 1g	①うどんは柔らかく茹でて短く切っておく。 ほうれん草は茹でて刻んでおく。 麩は戻して水気を絞って適当な大きさに切る。 ②卵にだし汁、醤油を加え、よく混ぜ濾しておく。 ③器に①②を入れ、中火で10～15分蒸す。

食生活改善  
 推進員協議会  
 定例会より



今月は「生活習慣病予防のための食事」をテーマに、「麦ごはん」「魚のレンコン蒸し」「もやしと青菜のからし和え」「豚肉入り五目汁」「甘酒プリン」の献立のうち、「魚のレンコン蒸し」を紹介します。

献立名	材 料	2人分	作 り 方
魚の レンコン蒸し	鮭 塩 こしょう 酒 しょうが汁 れんこん 卵白 塩 だし汁 醤油 みりん 片栗粉 水 ゆずの皮	70g×2 0.6g 少々 小さじ1 小さじ1 150g 20g(小1個分) 0.6g 130ml 大さじ2/3 小さじ1強 小さじ1・1/2 大さじ1 1g	①鮭に塩、こしょう、酒、しょうが汁をかけておく。 ②れんこんはすりおろし、卵白と塩を混ぜておく。 ③器に魚をのせ、②のれんこんをかけ、蒸気の上上がった蒸し器に入れ15分蒸す。 ④鍋にだし汁と醤油、みりんを煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑤蒸しがあがったら取り出し、④のあんをかける。 ゆずの皮の千切りを飾る。



## ～生活習慣病予防のため食塩をとりすぎないようにしましょう～

塩分の摂りすぎは高血圧や胃がんの危険因子となることがよく知られています。高血圧は動脈硬化を引き起こしやすくなり、さらに脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす危険性が高くなります。1日の食塩相当量の目標は男性7.5g未満女性6.5g未満（高血圧の人は6g未満）です。

＜減塩でおいしく食べる工夫＞

- 新鮮な食材、旬の食材を使用する。
- だし（昆布やかつお節）を利用する。
- 酸味（酢やレモンなど）、香味野菜（ねぎや青しそなど）、香辛料などを使用する。
- 汁物は回数や量を減らす。味噌汁は具たくさんに、ラーメンやうどんのスープは残す。
- 調味料は味をみてから使う。「かける」から「つける」