



みんなの健康だより



令和4年8月号
八尾市保健センター
管理栄養士

こんにちは！八尾市保健センターが毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』。今月は八尾市健康まちづくり計画の基本方針1「一人ひとりの主体的な健康づくりの推進」の基本項目のうち「栄養・食生活」についてお届けします。

令和元年八尾市アンケート結果

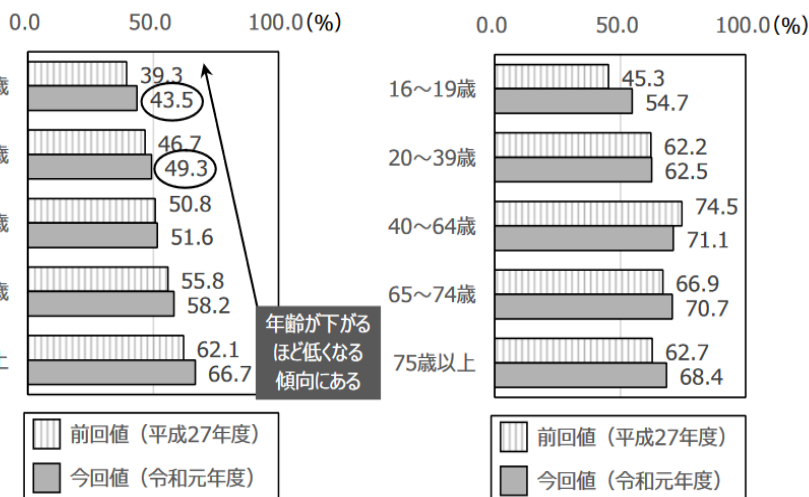
栄養のバランスを考えて食事をしている人の割合

栄養バランスを考えて食事をしている人の割合は前回値と比べて男女ともにおおむね増加傾向にありますが、男性では年齢が下がるほど割合が低い傾向にあり、**16～19歳、20～39歳では50%未満となっています。**

《栄養のバランスを考えて食事をしている人の割合》

(男性)

(女性)



👉 若い世代では健康的な食事を重視している人が少ない傾向にあります！
八尾市では「生涯を通じ、栄養バランスを考えた食生活を送る」という視点から市民の行動目標を設定しています！

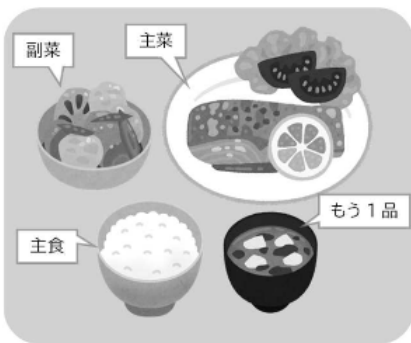
栄養・食生活・食育における市民の行動目標その1

主食・主菜・副菜を意識して食べよう

毎回の食事に野菜を取り入れます

バランスの良い食事とは

～ 主食、主菜、副菜を揃えた食事のことです。もう一品足すとさらに good です！ ～



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主材料とする料理です。主に炭水化物からのエネルギー供給源となります。

主菜

魚介、肉、卵、大豆などを主材料とする料理です。たんぱく質と脂質を中心に各種栄養素の供給源となります。たんぱく質は体をつくり、抵抗力をアップします。野菜も一緒に料理するとよいでしょう。

副菜

野菜、きのこなどを主材料とする小さなおかずです。主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となり、体の調子を整えます。

もう1品

果物、乳製品などのデザートや汁物の料理です。汁物には主に野菜や芋、海藻、きのこなどが具になります。



おやつを食べ過ぎないようにしよう

コントロールしながら
楽しみましょう

☑ 1日 200kcal までに抑えましょう

目安量



☑ 量を決めましょう

買い置きをやめると量や回数を減らせます。また、選ぶときは小分けタイプを選びましょう。



☑ ちょっと高価なお菓子を楽しむ

ちょっと高いけれど量が少なく、美味しいお菓子は心も舌も満足できます。



☑ 食物繊維やビタミンが摂れるものを選びましょう



薄味を心がけた食事をしよう

薄味で美味しく食べるコツ
～調味料の一工夫～

☑ 出汁を効かせましょう

風味豊かで味わい深くなります



作ってみましょう

いりこや昆布を一晩水につけ、水出しでも作れます。



☑ ごま油で満足感アップ

物足りない時、塩を足すのはちょっと待って！ごま油を一回ししてみましょう。香りとコクで満足感ができます。



☑ カレー粉を活用！

カレー粉は塩が少ない調味料です。カレー粉で味つけするといい香りとスパイスで美味しく食べられます。



生姜等の薬味も風味アップに最適！

保健センター管理栄養士がお届けする健康レシピ～8月号～

時短！オクラのツナマヨ和え（2人分）

今月は時短レシピをご紹介します！レンジやピーラーを活用しましょう。冷凍の刻みオクラを利用するとさらに時短に！

材料

オクラ	8本
人参	20g
冷凍コーン	10g
ツナ缶（水煮）	1缶
（A）砂糖	小さじ1
（A）しょうゆ	小さじ2
（A）マヨネーズ	大さじ1
（A）白すりごま	小さじ2
ミニトマト	2個

作り方

1. オクラのヘタを切り落とし、輪切りにする。人参はピーラーで薄切りにする。
2. 耐熱容器に1、冷凍コーンを入れ、ふんわりとラップをかけ、600Wのレンジで1分30秒程加熱する。
3. 2の粗熱がとれたら、水気をきったツナ缶、（A）を加えて混ぜ合わせる。
4. 器に盛り、半分に切ったミニトマトをトッピングしたらできあがり。

オクラの産毛はついたままでも食べられます。気になる方は前処理として塩で板ずりしましょう！

