



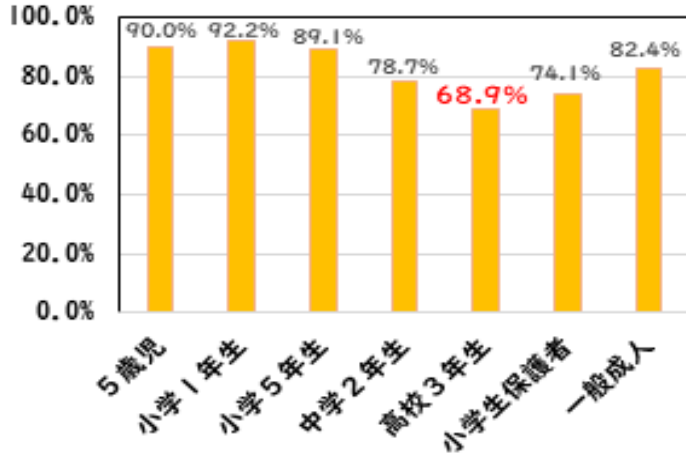
くいはら食育通信 ~毎月19日は食育の日~

地域と健康をつくる「くいはらの食」

令和5年5月発行

朝ごはん食べていますか？

朝食を毎日食べる人の割合



令和3年度に実施した食に関するアンケートでは、朝食を「毎日食べる」と回答した割合は、学年が上がるとともに減少し、**高校3年生が市内では最も少ない状況**でした。「ほとんど食べない・食べない」と回答した方の理由としては、「時間がない」が最も多く、次いで「習慣で食べない」が多い状況です。

第4期栗原市食育推進計画でも「朝ごはん」を食べることを推奨しています。まず「はやね・はやおき」を心がけ、睡眠時間をきちんと確保し、目覚めの良い朝をむかえられるように心がけましょう！

朝ごはんを食べて、3つのスイッチをONにしましょう！！

●あたまのスイッチ●

脳にエネルギーが届いて
集中力・やる気が出る！
(脳のエネルギーとなる、主食を摂りましょう。)

●からだのスイッチ●

体温があがって、
元気に運動できる！
(体温を上げるために、タンパク質源となる主菜を摂りましょう。)

●おなかのスイッチ●

胃腸が動いて、
体の調子よくなる！
(食物繊維やビタミンたっぷりの、副菜(野菜のおかず)を沢山摂りましょう。)

どんなものを食べればいい？

1:朝ごはんを食べる習慣がない人
バナナ1本、おにぎり1個、牛乳1杯など、何か少しでも食べることから始めましょう。

2:食事に時間をかけられない人
納豆ご飯に具だくさんみそ汁、チーズトーストに野菜サラダなど簡単で、ややバランスの整った形で食べましょう。

3:朝ごはんを食べる習慣が出来ている人
ご飯、野菜たっぷりの味噌汁、焼き魚、おひたしなどのように、主食、主菜(タンパク質のおかず)、副菜(野菜のおかず)を揃えましょう。

朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。毎朝しっかりスイッチを入れましょう。

超ラクチン！ **栄養バランスレシピ**

ラクチンレシピ **お茶の子さいさい**

おしながき **グルタンの素を活用！？**

簡単クリームスープ！

2人分

・グルタンの素(2皿分) 1箱	・オリーブオイル	大さじ1
(ソースミックス、マカロニ入り)	・牛乳	300cc
・シーフードミックス 60g	・水	300cc
・冷凍野菜 1袋(130g)	・塩	少々
※今回は、ほうれん草、玉ねぎ、コーン、	・黒こしょう	お好みで
ペーコン入りを使用		
・しめじ 1/2株(約70g)		

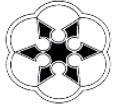
作り方 (約15分) 写真・栄養成分はコチラから

- 鍋にオリーブオイルを入れ、④をさっと炒める。
- しめじがしんなりしてきたら、いったん火を止め、ソースミックス、水、牛乳の順で入れ、よく混ぜる。
- マカロニ、塩を加えて、弱火でかき混ぜながら約10分煮る。
※食材の量によっては、塩を加えなくても美味しくできます。
- マカロニが柔らかくなったら、完成。

◎ お好みで、黒こしょうをかけても美味しいです。



食生活改善推進員協議会 鷺沢分会の取り組み



栗原市食生活改善推進員協議会鷺沢分会 会長 高橋輝子

食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを推進するボランティア団体です。食生活や健康づくりについて研修会等で学んだことを自ら実践し、家族や友人、地域の皆さんへ普及しています。

～鷺沢分会の主な活動の紹介～

- ・ 地区健康教室での味噌汁塩分濃度測定
- ・ 地区行事でエコクッキングの紹介
- ・ 男の料理教室開催
- ・ 高齢者宅への配食支援 など

☆令和4年度 自主活動のご紹介☆



近年はコロナ禍で地域での活動が難しい状況がありますが、今後の地域での活動に生かせるよう自主活動で学びを深めました。

「郷土料理を作る」

会員が講師になり、“ねっけ豆”と“ふすべもち”の由来や栄養について学び、実際に調理しました。ふすべもちはごぼうの香りが豊かでおいしく好評でした！



「災害時のパッキング」

湯煎で調理するパッキングを行いました。災害時に燃料・水・食材等が制限された中でいかにあるものを有効に使うかを学びました。災害時の温かい食べ物は活力になると実感しました。

☆メニュー☆

- ・ サバトマトカレー
- ・ 切干し大根とツナの和え物



これからも地域に身近な「食改さん」として地域の方々とふれあいながら楽しく健康づくり・食育推進に取り組んでいきたいと思ひます。地区や学校等の活動の際に気軽にお声がけください！