

6月は食育月間～プラス1の食育～【食育コラム令和3年6月号】

6月は食育月間です。

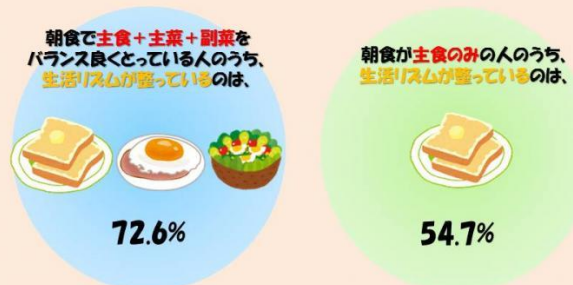
三田市では、“プラス1の食育”として取り組みを進めています。今の食生活や食事の内容を見直し、あと一步、もう一步踏み込んで取り組んでみましょう。

朝ごはんプラス1品

「主食・主菜・副菜」のそろったバランスのよい朝ごはんを食べることが日々の健康につながります。

(平成29年食に関するアンケート調査より)

生活リズムと朝食の関係



野菜料理をプラス1皿

1日に摂ることがすすめられている野菜の量は350グラム以上です。まずは小鉢プラス1皿を目指しましょう。

加熱することによりかさが減るので、生でそのまま食べるよりも、少ないかさで1食分の野菜を食べることができます。



生野菜：両手1杯分

約120g



加熱した野菜：片手1杯分

約120g

お惣菜をプラス1品

外食や調理済食品を利用するときも、「主食・主菜・副菜」がそろうように選ぶとバランスがよくなります。

主食



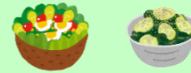
ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。

主菜



魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂肪を多く含む。

副菜



野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む。

時には、カット野菜や缶詰、市販の惣菜などを上手に活用しましょう。



市ホームページ

「カンタン！市販の惣菜を上手に活用レシピ集」QRコード

三田の野菜をプラス1品

地元の旬の野菜を美味しく食べて心も身体も健康に！

三田の美味しい野菜を子どもたちに伝えていくためにも、おいしい三田の食材を食べて三田の恵みを大切にしましょう。

家族や友人と一緒にプラス1回食べよう

誰かとともに食事をするので、コミュニケーションが増え、食事がおいしく楽しく感じられます。

新しい生活様式を取り入れながら食事の時間を楽しみましょう。

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも利用しましょう
- ・大皿は避けて、料理は個々に盛り付けましょう
- ・対面ではなく、横並びで座りましょう
- ・料理に集中して、会話の際はマスクを着用しましょう
- ・グラスやおちょこの回し飲みは避けましょう

“プラス1”で

健康な食生活を送りましょう！

[問い合わせ先]

三田市健康増進課

TEL:079-559-6155