

健康で豊かな生活を

健康な体でいるためには、普段の生活習慣が大切です。日々の習慣の積み重ねが、風邪などの病気になりにくい丈夫な体を作ります。健康づくりに欠かせないものとして「栄養」「運動」「休養」の三つがあげられます。皆さんの健康のパートナーである、厚別保健センターの保健婦、栄養士にポイントを聞いてみました。



栄養

バランスのとれた食生活を



健康を維持するためには、普段の食生活が大切です。体に必要な栄養が、バランスよく含まれる食事を、3食きちんと食べましょう。冬には、体が温まり、みんなで仲良く食べる鍋料理がおすすめ。野菜を多く使い、魚や肉も入っている鍋は、栄養バランスの優れた料理です。楽しく食事をする、胃や腸の動きが活発になり、吸収力が上がると言われています。

栄養のバランスを考えると、簡単な方法として「六つの基礎食品」があります。六つのグループの食品を組み合わせることで、自然に栄養バランスのとれた食事になります。

《六つの基礎食品》

1 魚・肉・卵・大豆

- ・タンパク質
- ・血液や筋肉を作る

4 その他の野菜・果物

- ・ビタミンC・食物繊維
- ・体の機能を調節（ウイルスに対する抵抗力を高める）

2 乳製品・小魚・海藻

- ・ミネラル(カルシウムなど)
- ・歯や骨を作る

5 米・パン・いも・砂糖

- ・炭水化物
- ・エネルギー源

3 緑黄色野菜

- (ニンジン・カボチャ・ほうれん草など)
- ・カロテン(ビタミンAになる)
 - ・皮膚や粘膜を保護(ウイルスの侵入を防ぐ)

6 油脂

- ・脂肪
- ・エネルギー源

栄養バランスのとれた料理の例として、学校給食でも人気の「ビビンバ」を紹介しましょう。野菜を多く使った料理と乳製品のデザートがあると、1回の食事に必要な栄養のとれる献立になります。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



左下から時計回りに、ビビンバ、ヨーグルトゼリー、きゅうりと枝豆のみぞれ和え、しいたけと竹の子のスープ

ビビンバ(4人分)

～材料～

米	240g
酒・しょうゆ	各4g
水分	適量
豚ももひき肉	80g
もめん豆腐	80g
メンマ	28g
長ねぎ	4g
しょうが・にんにく	少々
油	適量
しょうゆ	16g
砂糖	8g
A 酒・みりん	少々
ごま油	1.2g
とうばんじゃん	少々
にんじん	40g
ほうれん草	80g
もやし	120g
B 長ねぎ	少々
しょうが・にんにく	少々
しょうゆ	16g
砂糖	4g
酢・ごま油	少々
白いりごま	適量

～作り方～

米をとぎ、酒・しょうゆを入れて炊く。

豆腐は細かくして、空いりしておく。

メンマは大きめのみじん切り、長ねぎ、しょうが、にんにくもみじん切りにする。

鍋に油を熱し、を炒め、豚ももひき肉を入れて、よく炒め、も入れて炒めAの調味料で味をつける。

にんじんは4cm位のせん切にしてゆでる。ほうれん草、もやしもゆでて、食べやすく切る。

Bの長ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにし、小鍋で調味料(しょうゆ・砂糖)と煮立てた後、酢とごま油を加える。の野菜の水気をよく切って、これと混ぜる。

炊き上がったご飯に、を混ぜ合わせ、その上に の野菜を盛り、いりごまをふる。(ご飯に全部を混ぜ合わせてもいいです)

塩分・脂肪のとりすぎには、くれぐれも注意してください。