



- 1 食事を通してきずなを深める。食事は家族の大切な時間。
- 2 親子で料理を作ること立派な食育。盛り付けも楽しんで。
- 3 自分の体は自分で管理。男性料理教室が人気を集めています。



※(財)日本食生活協会  
 広く食生活の改善に取り組んでいる財団法人。家庭での食生活改善に取り組むボランティア「食生活改善推進員」の全国組織の事務局を務める。

一、食べ物を選ぶ力  
 買い物に行き食材を知る。主菜・主菜・副菜のバランスが分かる。  
 一、食べ物のいのちを感じる力  
 食材をはぐくんた自然、料理を作った人に感謝する。  
 一、食べ物の味が分かる力  
 五感を使って食べる。食材そのもののおいしさが正しく分かる。  
 一、元気な体が分かる力  
 自分の体を知る。生活習慣をコントロールできる。

西保健センター主催  
**大人の  
 ための  
 健康講座**  
 8月26日  
 (水)の  
 テーマは  
**かんたん  
 野菜料理  
 教室  
 食べよう!  
 野菜**  
 詳しくは西区版  
 8ページをご覧  
 下さい。

栽培が多く、スーパーに行けば常にいろいろな野菜が売っていて、旬が分かりにくいですよ。夏野菜は水分を多く含む体温を下げる効果もあるので、暑い時期に食べるのがおいしいんです。旬に新鮮な物を食べる、このおいしさを分かるようになってほしいです。

### 食べ物を選ぶ力

最後に、お二人が目指す食育の姿とは  
**工藤**・親が忙しい中で全部をきちんとやるのは無理。できることからやって、子ども自身が食事を管理できるようになればいいと思います。おにぎりやスナック菓子が並んでいるとき、おにぎりに手を伸ばせるような知恵を持ってほしいですね。男性も同じです。奥さんに任せたくないで、自分で健康管理できるようにしてくださいね。

**渡辺**・そうですね。食を選択する力をつけるのは大事です。それと、食育は、いつ始めても遅くはありません。結婚して相手のために、出産して子どものために、健康診断の結果が気になったなど、そういうときに始めてほしい。家族でご飯を食べる、旬を意識するなど、小さなことの積み重ねが楽しい食育につながります。今日からでも始められますよ。今晚、ご家族で話してみてください。

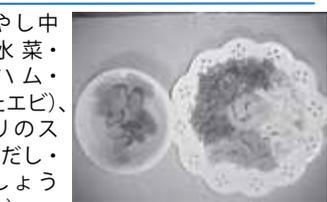
## ちゃんと取ってる？ 栄養素

毎日の食事が栄養バランスの取れたものなのかどうかは、とても気になる場所ですが、自分で判断するのは難しいですよ。今回は、山の在住の坂井さん一家に協力していただき、バランスの取れた食事について、管理栄養士にアドバイスをお願いしました。

### とある日の 坂井家の食卓



**あさ**  
 ▶ご飯、みそ汁(高野豆腐・揚げ・わかめ)、シシャモ、ホウレン草のおひたし(ゴマ入り)、納豆(しらす・ひじき入り)、セロリの漬物、こんにゃくの煮物、松前漬、由加里さんと陽大君は各牛乳200ml



**ひる**  
 ▶冷やし中華(水菜・卵・ハム・ゆでたエビ)、アサリのスープ(だし・塩・しょうゆ少々)



◀ゴマ塩ご飯、ホタテのバター焼き、しいたけの網焼き、焼きガケ、ホウレン草ののり巻き、ひじきの卵焼き、ブロッコリー



▲ご飯、みそ汁(大根・大根の葉)、エビ・アスパラ・麩のフライ、ニンジン・キュウリ・大根の生ハム巻き、ポテトのめんたいマヨネーズ乗せ、ひじきのつくだ煮、キュウリの漬物

**よる**  
 ▼チキンライス(ピーマン・ニンジン・水菜)、みそ汁(太根・大根の葉)、エビ・麩のフライ、ニンジン・大根・キュウリの生ハム巻き、イチゴ



### 管理栄養士から

とてもよく考えられていると思います。不足しがちなカルシウム、鉄分、ビタミン類も牛乳、ホウレン草、根菜などからきちんと取れています。食物繊維も野菜350g以上、大豆製品、きのこ、海藻、こんにゃくを取ることで目標量を満たしています。

強いて言えば、塩分が少し多いので、漬物、つくだ煮などの加工品を少し減らすと良いでしょう。また、シシャモはカルシウムが豊富でいいのですが、毎日食べないので、拓也さんも毎日牛乳を飲むことをお勧めします。

これからの季節、お昼を冷たいそばなどのめん類(主食のみ)で軽く済ませたくなりますが、今回の冷やし中華のように野菜、卵などの具を載せると「主食+主菜+副菜」となり、栄養バランスが良くなりますよ。

次のページでは、自宅で簡単に使える「食事バランスガイド」を紹介합니다。家庭での食事の参考に、ぜひ活用くださいね!



お母さん  
 あいつも  
 これからも  
 シンクろう  
 ねもう  
 !



料理がいつもワン  
 パターンになりが  
 ち。栄養が偏らな  
 いか心配。



左から拓也さん、陽大君、由加里さんの坂井さんご一家。