

6月は食育月間

毎月19日は食育の日

自分の食を見直す機会に



毎日の健全な食生活は生涯にわたって健康でいきいきと暮らしていく上での基礎となるものです。自分の身体を作る食事のこと、栄養のこと、もっと考えよう！

20歳代の食の課題は…



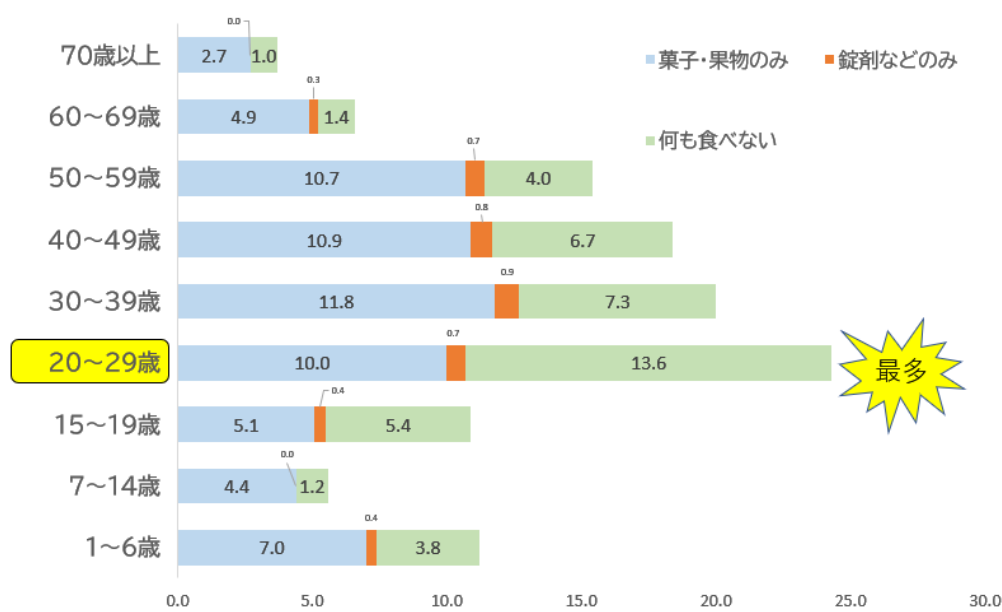
若いからこそ、今のうちに
見直してほしい

①朝ごはんの欠食

20歳代の5人に一人は朝食を食べていない！

朝食欠食の状況

平成30年国民健康栄養調査結果より

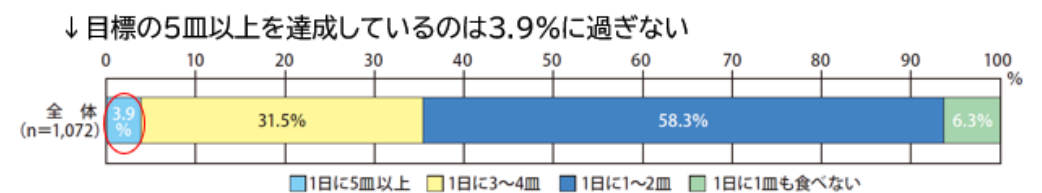


②野菜摂取量の不足

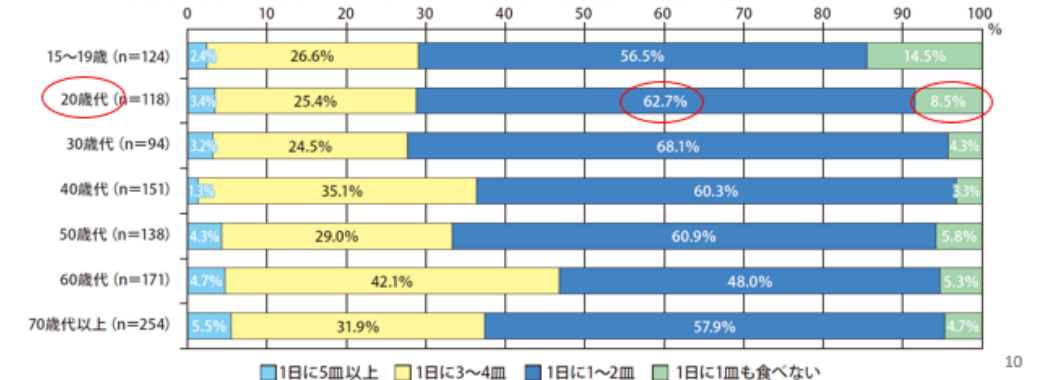
20歳代では、1日に食べる野菜料理が2皿以下の割合が7割超え。うち、「一皿も食べない」は8.5%！

野菜料理を食べる量（熊本市）

資料：H30年度「熊本市健康づくりに関する市民アンケート調査」



↓20歳代の若い世代では、1日に2皿以下の割合が7割を超えている



朝食はなぜ必要なの？

- 体内時計をリセットし生活のリズムが整う
- 体温を上げて体を目覚めさせる
- 脳の働きが活発になり、集中力や記憶力が高まる
- 規則的な排便習慣を作る
- 欠食は体脂肪を蓄積しやすい体質を作り、肥満の原因になる



野菜のパワー再確認！

- 体の調子を整える
- 糖や脂肪の吸収がおだやかに
- 便秘予防
- よくかんで、肥満予防



美肌

口内炎予防

貧血
予防

そのほか、色々な生活習慣病予防につながるよ

朝ごはんの欠食は、自分の身体に必要な栄養・水分を抜くことに！

食べて元気に☆ 簡単に作れる レシピを紹介♪

かんま〜!



「食パンキッシュ」

食パンの中心部を
スプーンの背で
くぼみを作り、
チーズ、マヨネーズを
混ぜた卵液を流し、
野菜やハムをトッピングし、
トースターで焼く。



★詳しい作り方、分量はこちら

「人参のリボンサラダ」

にんじんをピーラーでリボン状に。
塩をふり、しんなりしたら
オリーブ油、酢を混ぜる。
酸味が苦手な方は
砂糖かはちみつを少し加えると
食べやすくなる。



アレンジ:パセリ、バジル、クミン、ピンクペッパーなど
好みのスパイスをふる。

「カレーマヨたまレタス炒め」

さっと炒めた野菜に、
カレー粉、チーズ、
マヨネーズを混ぜた
溶き卵を加え混ぜ、
炒め合わせる。



レタスとミニトマトなら包丁不要♪
そのほか、キャベツやピーマン、にらなど
火が通りやすい野菜でもOK!



★詳しい作り方、分量はこちら

「スティック野菜 ディップ添え」

にんじんやきゅうり、茹でたオクラなどを
好みのディップで。



※写真のディップは
「ごまみそ(みそ、砂糖、すりごま、
あらびきこしょう)」と
「ゆずこしょう(ゆずこしょう、
プレーンヨーグルト、マヨネーズ)」

☞ 詳しい作り方、分量はこちら

もっと野菜を食べよう♪

もっと健康!野菜!アップ くまもとレシピ で、
野菜料理をチェックしよう!



私たちが1日に食べている野菜の量は約280g
(平成30年国民健康・栄養調査結果より)です。
1日に必要な野菜の量は350g以上のため、約70g不足しています。
そこで、野菜料理 約70g=1皿分を多く食べるためのレシピを
毎月2つずつ紹介します。
旬の野菜、芋、きのこ、海藻を使用した簡単レシピを
毎日の食卓にプラスして、バランスのとれた食生活を実践しましょう!!

野菜レシピ配信中!!



食育で
「食べ物を選ぶ力」を
身につけよう



熊本市 食育のひろば