

だいでん

5月号は「楽しんでますか毎日の食事」

保健福祉課
住民生活課



今月から来年3月まで、保健、福祉、介護など日常生活の情報を掲載していきます。見出しは誰でも読んでもらえるように、まただいでん君とでんしろう君と合わせて「だいでん」としました。最初は管理栄養士の落司裕子が紙面を飾ります。春ジャガのレシピもあります。是非お試しください。

● 毎日の食事楽しんでますか？

毎日の食事はお腹を満たすだけでなく、健康な心身の成長や豊かな人格形成などに欠かせないものです。1日3食、人生85年とした場合、一生涯で食べる食事は3(食)×85(年)×365(日)=93,075(食)にもなります。それぞれの世代で、楽しい食事の時間を楽しむことは、生きていく上で、人生の中でも大切な時間です。まずは食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。1日3食の食事は健康的な食生活の基本で、自分に合った食事を心がけることも必要です。健康的な毎日のために、日々の食生活を見直してみましよう。

● 乳幼児期から食育は大事！

錦江町では乳幼児対象に「離乳食教室」や「カミカミ教室」を開催しています。初めて液体以外の食べ物を口に、それから大人と同じ食事を食べられるようになるための練習期間でもある離乳食期。この教室ではこれからの味覚形成にも結び付く離乳食の適切な進め方や調理法、噛むことの重要性などを伝えています。濃い味付けは腎臓に負担をかけるので味付けをしないことは重要です。

この時期から濃い味に慣れるとその後薄味の食事は食べられなくなってしまう場合もあります。子どもの頃に身につけた味覚や食習慣は大人になってもなかなか改善しにくいものなので離乳食期からの食育は大切です。



● もちろん、大人になっても食べることは大切！

新年度が始まって早一ヶ月。

進学、進級、異動などで新生活をスタートされた方もおられると思います。季節や環境の変化で、疲労、不安、緊張など様々な負担からこの時期は特に不調を感じることも多いと言われています。ストレスに打ち勝つには日ごろからビタミンやミネラルの多い食事をとることが大切です。

特にイライラを防ぐ「カルシウム」や「ビタミンC」、疲労回復に欠かせない「ビタミンB群」を含む食材を積極的にとりいれましょう。(カルシウムは牛乳・乳製品・小魚などに、ビタミンCは野菜や果物に、ビタミンB1は豚肉・うなぎなどに多く含まれています。)

旬の食材

じゃがいも

《旬》4～7月

ビタミンCと言えば！！
今が旬でビタミンCが豊富な錦江町の特産物でもある『じゃがいも』のレシピを紹介いたします。

《栄養》

主成分(可食部100g中)
エネルギー：76kcal
カリウム：410mg、ビタミンC：35mg
じゃがいもの栄養成分で豊富なのがビタミンC。100g中の含有量はりんごの約5倍になります。またカリウムも豊富です。

《保存方法》

新聞紙にくるむか、空気穴のついたポリ袋に入れて、通気の良い冷暗所へ。りんごと一緒に保存すると、りんごのエチレンガスの作用で発芽が抑えられます。



☆つくってみよう！

じゃがいものボール揚げ

■ 材料(4人分)

- ◎黒すりごま 大さじ2
- ◎じゃがいも 大2個(約320g)
- ◎塩 適量
- ◎小麦粉・とき卵・パン粉 適量
- ◎油 適量

■ 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて柔らかくなるまでゆで、水気をきって塊がない状態までつぶす。
- ②塩を加え、味をととのえたら、ごまを混ぜてさらにこねる。
- ③②を一□サイズのボール状に丸めて小麦粉をまぶし、とき卵、パン粉をつける。
- ④油を熱し(約160～180℃)、③を静かに入れ、表面がこんがりするまで揚げる。