



元気モリモリだよ!



赤・黄・緑 3色そろえば、栄養満点!



健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせる食べ方が大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色に分けて、バランスよく食べる方法(3色食品群)です。みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせる食べ方にしましょう。

【赤】

【黄】

【緑】



【赤】：肉・魚・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海藻などおもに**主菜**となり、からだや骨のもとになる食品

【黄】：米・パン・めん類などおもに**主食**となり、エネルギーのもとになる食品

【緑】：野菜・きのこ・果物などおもに**副菜**となり、からだの調子を整えてくれる食品

◆国の調査によると、副菜となる緑の食品は4人のうち3人が充分にとれていない状況にあります。そこで、日本の健康寿命を伸ばす活動「スマート・ライフ・プロジェクト」では、野菜料理の副菜をおいしく楽しく食べられるような料理の作り方を紹介しています。ぜひ参考にしてみてください。

<コーンとブロッコリーのチーズ> <キャベツとハムのバター蒸し> <野菜が1/2日分とれる焼うどん>



栄養、食生活について、もっと詳しく知りたい方は、スマート・ライフ・プロジェクト内の下記ページでチェックしてみてください。

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/disease/nutrition/>



**健康増進
普及月間**
9月1日~30日

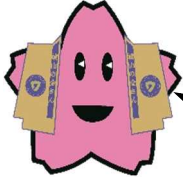
健康増進普及月間とは?

国民ひとり一人の自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していくことが目的です。

令和5年度の食生活改善普及運動は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに取り組んでいます。



涌谷町元気モリモリ食育活動



涌谷町内で食に対して元気な活動をされている方々を紹介しているコーナーです。第5回目は、涌谷町食育推進協議会会長の門田まりさんより「味噌汁の効能」について紹介していただきました。



今年は猛暑で厳しい暑さが続きましたね。日頃から食育活動にご協力頂き、感謝申し上げます。今日は、日々食している味噌汁についてお伝えしたいと思います。我が家では、煮干しと昆布で出し汁を取り、いろいろな食材を入れて楽しんでいます。

【味噌の効能】について調べてみました。(参考文献：みそレシピ、大瀬由生子著、春陽堂書店)

① 癌に対する予防効果や抑制効果あり

※味噌汁を毎日飲んでいる人は、めったに飲まない人に比べ様々な効果が期待できる

② 高血圧を改善、脳卒中のリスクを低下させる

※発酵食品から塩分を摂取しているため、血圧の上昇が抑制される。(グラフ参照)

③ 血糖値を下げ糖尿病を防ぎ、肥満メタボを抑える

④ 腸内環境を整える。抗酸化成分で老化を防止

※味噌に含まれているメラノジンは善玉菌の代表格である乳酸菌を増やし、排便を促してくれる。

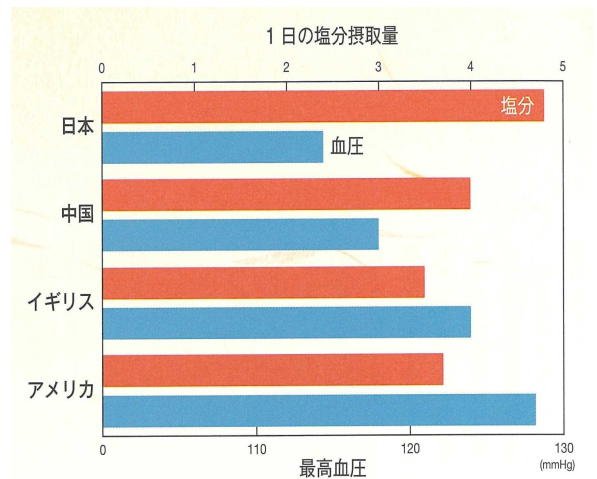
⑤ 美白効果

※麴に含まれるコウジ酸がメラニン合成させない作用がある。

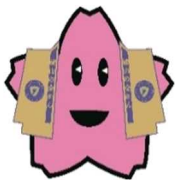
⑥ コレステロールの低下

※リノール酸、植物性ステロール、ビタミンE、レシチン、食物繊維、たんぱく質、サポニンによる効果で、血中コレステロールを低下させ、血管弾力性を保持するのに役立つ。

こんなに体に良い味噌を使ったお味噌汁、その家ごとに違う味噌汁を日々味わって健康づくりに活かして頂けたらと思います。具たくさん味噌汁だと、野菜もしっかりとれますよ！



日本人は塩分を多くとっている割には血圧が低い(味噌力(かんき出版)より)



だしを効かせた具たくさん味噌汁だと、野菜もとれ減塩にもつながるぞ！！
今回は、健康推進協議会、宮城食育コーディネーター佐々木富貴代さんの活動を紹介します。
お楽しみに！

食育だよりカラー版など、涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！

涌谷町ホームページ URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/index.html>)

二次元コード



「早寝・早起き・朝ごはん」「毎月19日は食育の日」
家族そろって食事をしましょう

