

みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)

毎月20日は「とうかい減塩day」!

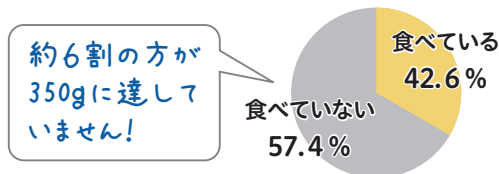
もっと野菜を食べようプロジェクト

10月は「食生活改善月間」です あなたは野菜を「1日に350グラム以上」取れていますか?

■村では約6割の方が野菜不足の状況です!

野菜に含まれるカリウムや食物繊維、ビタミンの摂取は、循環器疾患などの発症リスクの低下に効果的に働くと考えられているため、必要な量として「1日当たり350グラム以上の野菜摂取」が勧められています。村では、野菜を毎日350グラム以上食べている人の割合は約4割で、残りの約6割の方は野菜不足といえます。

【毎日1日当たり350g以上野菜を食べている人の割合】



出典：東海村健康づくり・食育に関するアンケート調査(令和2年)

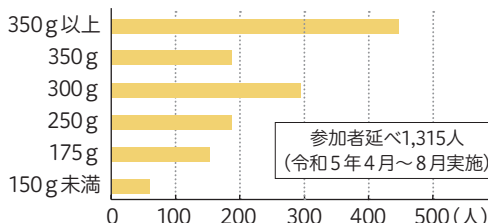
■野菜不足が気になる方へ「野菜摂取レベル測定会」(無料)で摂取レベルを確認しませんか?

村では、センサーに手のひらを約30秒当てるだけで、日頃の野菜摂取量がチェックできる「野菜摂取レベル測定会」を、毎月開催しています。測定会には管理栄養士などが在駐し、“野菜をたくさん取るコツ”や“簡単野菜レシピ”などをアドバイスします。※開催日など詳細は、村公式ホームページをご覧ください。



←「野菜摂取レベル測定会」の開催日など詳細はこちら

【野菜摂取レベル測定会の参加者と推定野菜摂取量】



■野菜をたくさん取るには? 3つの“コツ”を紹介します!

- ①「1日3食」食べましょう! 特に、朝食を抜く習慣は糖尿病等の生活習慣病のリスクを高めることにもつながります。
- ②主菜・主菜・副菜をそろえましょう! 栄養バランスが整い、野菜をしっかり取ることができます。
- ③「簡単に野菜が取れるレシピ」を知りましょう! 料理が手間で面倒だなど思うときはありませんか。右のような簡単なレシピを知っているだけで、いつもの食事に野菜をプラスしやすくなります。

簡単に野菜が取れるレシピ

- ▽洗うだけ!
ミニトマトを洗ってお皿に盛る、カット野菜をカップラーメンに乗せてお湯を注ぐ
- ▽レンジで加熱するだけ!
冷凍食品の野菜や洗った生野菜を皿に乗せ、ラップをして加熱する
- ▽冷凍食品にプラスするだけ!
冷凍パスタにミニトマトやブロッコリーをプラスしてレンジで加熱する

東海村ヘルスマイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」



キノコとカボチャのマヨネーズ焼き



- 【材料(1人分)】
- カボチャ…60g
 - シメジ…30g
 - エリンギ…30g
 - マイタケ…30g
 - オリーブオイル…少々
 - こしょう…少々
 - マヨネーズ…大さじ1

- 【作り方】
- ① カボチャは5ミリメートル幅にスライスし、耐熱容器に入れてラップをしたら、電子レンジ(600ワット)で1～2分やわらかくなるまで加熱する。
 - ② シメジは根元を切り落として子房に分け、エリンギは縦に4つ割りにし、マイタケは石づきを取ってほぐす。
 - ③ ボウルに加熱したカボチャと②のキノコを入れ、オリーブオイルとこしょうを振りかけて混ぜる。
 - ④ 耐熱容器に③を盛り、マヨネーズをかけてオーブントースターで8～10分焼いたら、出来上がり♪

栄養価(1人分)

エネルギー…194kcal

食塩相当量…0.2g

- ☆食物繊維がたっぷり取れる1品です!
- ☆カボチャにはビタミン類やカリウムなどの栄養が含まれています♪
- ☆キノコは冷凍すると、うまみがアップ!