

マイヘルシー スタイル

We hope these information makes
you more healthy!



vol. **03**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



「ご飯ですよー!」の掛け声とともに、始まる家族の食事。そんな食事風景の中で、最近、気になることがあります。それは今の若者や子どもたちに増えている「こ食」の問題です。そこで今回は、食育研究家で医学博士の服部幸應さんが提唱している**6つの「こ食」**を紹介します。

6つの
「こ食」

- 【**孤食**】...家族が不在の食卓で一人だけで食べること。
- 【**個食**】...家族それぞれが自分の好きなものを食べること。
- 【**固食**】...自分の好きな決まったものしか食べないこと。
- 【**子(少)食**】...いつも食欲がなく、少ししか食べないこと。
- 【**粉食**】...パンやピザ、パスタなど粉を使ったものが多いこと。
- 【**濃食**】...加工食品など濃い味付けのものをよく食べること。

これらの「**こ食**」は体に悪いだけでなく、**心にも悪影響を与えてしまいます**。食生活の乱れは、生活や生体リズムの乱れにつながるからです。

【**こ食**】を改善・予防するポイントは、**家族のコミュニケーション**です。食事は食べ物を食べて、おなか膨れればよいものではありません。家族みんなで楽しい時間を共にすることが心と身体の健やかな成長につながるのです。

大人も子どもも忙しい時代です。全員そろって食卓を囲むことは、難しいときもあるかもしれません。せめて「孤食」にはならないようにしたいですね。



いもマミイの
おすすめレシピ

みんなで楽しく、にぎやかに! 「ホットプレート焼きビビンバ」

材料	分量(6人分)
米	2合
押し麦	1合
ニンジン	1本
モヤシ	1袋
ホウレンソウ	1束
(A)ごま油	小さじ2
(A)しょうゆ	小さじ2
合いびき肉(牛豚)	300g
ネギ	1/2本
ショウガ	1片
ニンニク	1片
(B)しょうゆ	大さじ2.5
(B)砂糖	大さじ1.5
(B)酒	大さじ1.5
(B)白すりごま	大さじ2
(B)ごま油	大さじ1
サニーレタス	4枚
▼エネルギー(453kcal)	
▼食塩相当量(1.5g)	

【作り方】

- ①米と押し麦を合わせて洗い、3合分の水で炊く。
- ②ニンジンは3等分に切り、千切りにして、ゆでてざるに上げておく。モヤシは沸騰したお湯に入れ、さっとゆでる。ホウレンソウは色よくゆで、3~4センチメートルの長さに切る。3種類の野菜をそれぞれ(A)のたれで和えておく。
- ③ネギはみじん切り、ショウガとニンニクはすりおろす。
- ④フライパンに(B)と③、ひき肉を入れてよく混ぜる。最初は強火で、熱くなってきたら中火にする。汁気がなくなるまで混ぜながら炒って、そばろ状にする。
- ⑤サニーレタスは小さめにちぎる。
- ⑥ホットプレートを温めて、ごま油をひいて、①、④、②の順に乗せる。
- ⑦ご飯に少し焦げ目がつくまで熱したら、サニーレタスを乗せ、混ぜて取り分ける。
- ⑧お好みで焼きのりや温泉卵等を加えたら出来上がり!

【Point】

1品で、ご飯や肉、野菜をとることができます。野菜はお好みのものを。キムチやコチュジャンを入れると、ピリ辛で大人向きに♪



出典：朝日新聞連載「かしこいおかず」(一部アレンジ)