



# かみす食育だより

令和6年4月号(祝 100号)



肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事



©Kamisu city

暖かな日差しが草木に降り注ぎ、春そのものが微笑んでいるようです。今年度も「食」に興味をわくような、食育だよりを発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## バランスの良い食事をとりましょう！

バランスの良い食事は、健康な心とからだを保つために大切です。1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなくとることができます。( ):成人女性の1食の目安量

### 副菜

体の調子を整える働きがあります。

・野菜や海藻、きのこ、いも類  
(小鉢2皿程度)



### 主食

体のエネルギー源になります。

・ご飯(中盛り1杯程度)  
・パン(食パン6枚切りを1枚半程度)



### 主菜

体を作るものになります。

・肉(豚ロース薄切りを2~3枚程度)  
・魚(鮭切り身1つ程度)  
・卵(1つ程度)



### 汁物

たっぷりの野菜を加えることで副菜にもなり、減塩にもつながります。



※1日のどこかで「牛乳・乳製品」(牛乳コップ1杯程度)「果物」(みかん2つ程度)をプラスするとさらに◎

## 旬の食材 いちご



いちごは、世界各国で食べられていますが、生食での消費量は日本が世界一だとも言われています。また、日本のいちごは品種も約300種と大変多く、世界全体の品種の半分以上が日本のものだという説もあります。

いちごには、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが豊富に含まれ、目の働きを高めたり、眼精疲労を予防したりする効果も期待されています。

## いちごたっぷり ヨーグルトババロア



### 材料(4個分)

1個分あたり エネルギー 80kcal 塩分 0.1g

いちご 200g(中粒 13~14個程度) ヨーグルト(無糖) 200g 牛乳 50g  
砂糖 20g 粉ゼラチン 5g 水 大さじ1 いちご(飾り用) 4個

### 作り方

- ①粉ゼラチンを水に入れ、ふやかしておく。
- ②いちごはヘタを取り、ボールに入れてフォークでつぶす。
- ③②にヨーグルト、牛乳、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④①のゼラチンを電子レンジ500Wで20秒温めて、③に加えて混ぜ合わせる。
- ⑤カップに④を注ぎ入れる。
- ⑥冷蔵庫で冷やし(約1時間)、固まったら、いちごを盛り付ける。



健康増進課