



かみす食育だより

令和7年9月号(117号)

肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事



©Kamisu city

日中は夏と変わらない暑い日が続きますが、日が落ちるのが少しずつ早くなってきました。この時期は、夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化で体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、旬の食材を満喫して残暑を乗り越えましょう。



9月は「食生活改善普及運動月間」です！



厚生労働省では「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマとし、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「バランスの良い食事」及び「食塩摂取量の減少」の定着に向けた取り組みを強化するために、全国的に9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」としています。

また、茨城県では、心疾患や脳卒中などの循環器疾患の死亡率が高いことから、9月を「循環器疾患予防月間」と定めています。神栖市では、循環器疾患の原因の一つであるメタボリックシンドローム該当者の割合が、県よりも高い状況です。

ぜひこの機会に、食生活を見直し、毎日を健康的に過ごしましょう！

旬の食材 なす



なすは、夏から秋にかけて旬を迎え、6月から8月にかけては「夏なす」、9月以降を「秋なす」と呼びます。夏なすは実が詰まってしっかりしているので、煮物や炒め物などに向いています。一方で秋なすは、水分が多くすぐに火が通るので、さっと炒めるもの、また柔らかさを生かした焼きなすや天ぷら、浅漬けなどに向いています。

なすの濃い紫色の皮には、強い抗酸化作用を示すポリフェノールのアントシアニン系色素であるナスニンが含まれており、生活習慣病予防や老化防止に効果があると言われています。

なすとみょうがの 即席浅漬け



【材料(2人分)】 1人分あたり エネルギー 18kcal 塩分 0.5g

なす 2本 塩(塩もみ用) 2g みょうが 1個 かつお節 少々
A[しょうゆ 1g ごま油 少々]

【作り方】

- ①なすはヘタを切り落とし、2～3mmの輪切りにする。
ビニール袋になすと塩を入れ、軽く揉み込む。
空気が入らないように口を結び、15分程置く。
その後、水気をきる。
- ②みょうがは縦半分に切り、薄切りにして水にさらし、水気をきる。
- ③ボウルになすとみょうが、Aを入れて軽く混ぜ合わせる。
- ④皿に③を盛りつけ、かつお節をのせて完成。