

～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

◆ 10月号の目次 ◆

1～3ページ ⇒ 旬の「かぶ」について知ろう！

旬の食材を存分に美味しくいただくための
見分け方や保存方法をご紹介します。

4ページ ⇒ 10月13日は「さつまいもの日」です。

さつまいもを使ったメニューをご紹介します。

5～7ページ ⇒ 8月21日に大館ショッピングセンターで、減塩セミナーを

行いました。ヘルシー通信でも減塩に関する情報をお伝えします。



普段の食事を「減塩」にするには
どうしたらいいのかな？
コツを学びたいな！



いっちゃん

秋の食材をもっと美味しく！クイズ

Q1 かぶの選び方として正しいものはどれでしょう？

- A. 表面にひびが入るくらい大きく膨らんでいるもの
- B. 葉の色が黄色いもの
- C. ほどよい大きさで表面がみずみずしくツヤのあるもの
- D. 白い部分が柔らかくなっているもの

Q2 かぶに含まれる栄養素で正しいものはどれでしょう？

- A. かぶは白い部分も葉にも同じ栄養が含まれている
- B. かぶは大根と同じく消化酵素のジアスターゼを含んでいる
- C. かぶの白い部分には葉酸が多く含まれている
- D. 葉っぱと白い部分では、白い部分に栄養が多い



クイズの解答は2～3ページで紹介！



季節をもっと楽しく! ★10月2ページ★

かぶの選び方/保存方法

今月は



かぶ

白い部分はなめらかでツヤがあり、表面がひび割れていないものがオススメです。また、触ってみて柔らかいものより、かためでハリのあるもののほうが美味しいようです。葉の部分は緑が濃く、しおれていないものを選びましょう。かぶを買ってきたら、すぐに葉と白い部分を分けてください。葉は湿らせた新聞紙に、白い部分はポリ袋やラップに包んで、ともに冷蔵庫の野菜室で保存します。

かぶの洋風お粥

主食

カロリー 179Kcal (1人分)

塩分 1.7g (1人分)

調理時間 40分

材料(2人分)

・米	1/2カップ
・かぶ	小2個
・かぶの葉	1株分
・しょうが	1/2かけ

(A)	・ブイヨン(洋風だし)	1・1/2カップ
	・水	2/3カップ
	・塩	少々
	・粉チーズ	大さじ1



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- ① 米は炊く30分以上前にといで(時間外)、ざるにあげておく。しょうがは薄切りにする。
- ② かぶは皮をむいて厚さ5mmに切る。
- ③ かぶの葉は塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、冷水にとって冷まし、長さ5mmに刻む。
- ④ 鍋に①、(A)を入れ、ふたをして火にかけ、煮立ったらかき混ぜて②を加え、弱火で30分ほど煮る。
- ⑤ 仕上がり際に③を加えてひと煮し、器に盛り、粉チーズをかける。

季節をもっと楽しく！★9月3ページ★

かぶの栄養に関する内容

今月は



かぶ

かぶは、葉と白い部分に違った栄養素が含まれています。葉の部分は立派な緑黄色野菜なんですよ。小松菜に近い量のβ-カロテンのほか、体内のナトリウム量を調節するカリウム、貧血を予防する葉酸などの栄養素も多く含んでいます。一方、白い部分の約90%は水分ですが、大根と同じく消化酵素のジアスターゼを含んでいます。ジアスターゼは加熱に弱いので、大根のようにおろして食べる習慣のないかぶでは、漬け物などにするとよいですね。

かぶと葉のレンジ蒸しサラダ

副菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 64Kcal (1人分)

塩分 0.6g (1人分)

調理時間 10分

材料(2人分)

- ・かぶ 小3個
- ・かぶの葉 60g

《マヨごま風味ヨーグルトソース》

- ・マヨネーズ 小さじ2
- ・プレーンヨーグルト 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/10
- ・白すりごま 小さじ1
- ・削りがつお 少々

作り方

- ① かぶはくし形に切り、葉は長さ3cmに切る。耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ強で3分加熱する。冷めたら器に盛る。
- ② ソースの材料を混ぜ合わせて①にかけ、削りがつおを散らす。

季節をもっと楽しく！ ★10月4ページ★

10月13日は

さつまいもの日



さつまいもは**全体に丸みがあり太めのもの**を選びましょう。**皮にツヤがあり、傷やでこぼこが少ないものが良品**です。参考までに、毛穴が深く、ひげ根がしっかりしているものは繊維質が多く、味や食味が劣るという一説もあります。さつまいもは水がつくと腐りやすい為、ビニール袋など密閉状態のままにしておくとう傷みが早くなります。

さつまいもは芋類の中でも**食物繊維やビタミンCの含有量はトップクラス**！糖質が多いので芋類の中でカロリーは高めですが、じゃがいもにはほとんど含まれないカルシウムを含むほか、肉質が黄色や赤のさつまいもには**β-カロテン**も含まれるなど栄養価が高いです。

さつまいもごはん

主食



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 367Kcal (1人分)

塩分 0.7g (1人分)

調理時間 15分

材料(2人分)

・米	1合
・水	190cc
(A)	
・酒	大さじ1/2
・みりん	大さじ1/2
・塩	小さじ1/4
・さつまいも	100g

作り方

- ① 米は洗いザルで水切りした後、炊飯器に米と水を入れて浸漬させる。
- ② さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1.5cmの角切りにする。
- ③ 炊飯器に(A)と②を加え、スイッチを入れて普通に炊く。

季節をもっと楽しく！★10月5ページ★

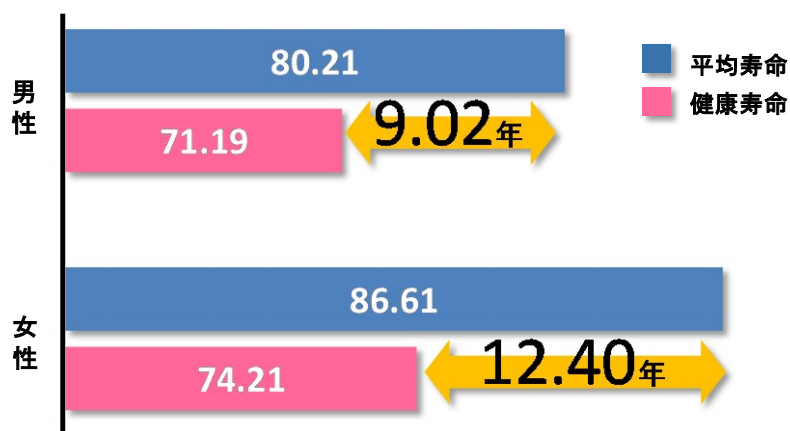
元気なからだづくり！ 塩分コントロールに挑戦

8月21日(水)に大館ショッピングセンターのイトインペースで、大塚食品(株)との共同企画で「食事を変える あなたの未来！美味しい減塩習慣のコツ」セミナーを開催しました。減塩のお話のほかにも、健康づくりのために取り入れたい正しい食習慣や栄養バランスのよい食事、糖質に関するお話もありました。今月のヘルシー通信でも、どうして「減塩」が必要なのか、また生活に取り入れるコツについてご紹介します。次月号では、正しい食習慣や栄養バランスのよい食事についてご紹介しますのでお楽しみに！

健

康寿命と平均寿命とは？

健康寿命と平均寿命の差



出典：厚生労働省HP
平成28年版 厚生労働白書 - 人口高齢化を乗り越える社会をモデルを考える

平均寿命は「生まれてから死ぬまでの期間」を示すのに対し、**健康寿命**は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。

健康寿命と平均寿命には、**約10年もの差がある**ことが現状です。

1年でも長く健康で過ごしたいですね。健康寿命をのばすためにも、普段の生活習慣を見直し、健康づくりをしましょう。

生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のことをさしており、糖尿病や高血圧症、高脂血症、がん、循環器疾患などがあります。

生活習慣病を予防し、健康なからだをつくるためには「**栄養・運動・休養**」の3大要素が大切です。私たちのからだは私たちが食べたものでつくられています。バランスのとれた適切な量と質の食事を1日3食規則正しく食べることが健康なからだの基本となります。

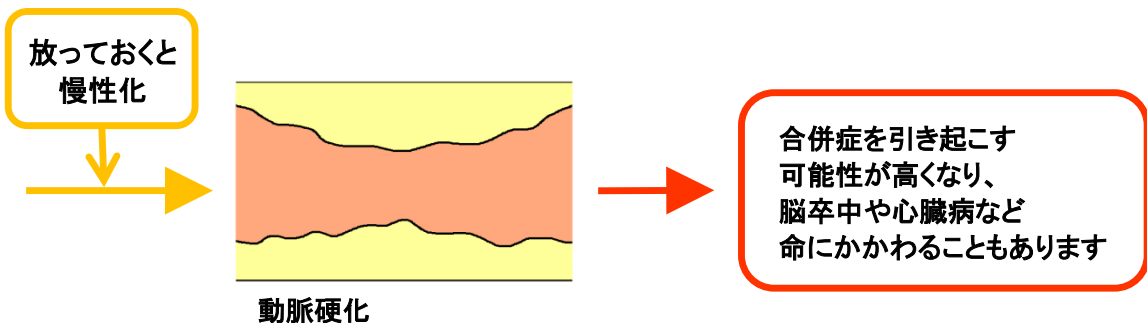
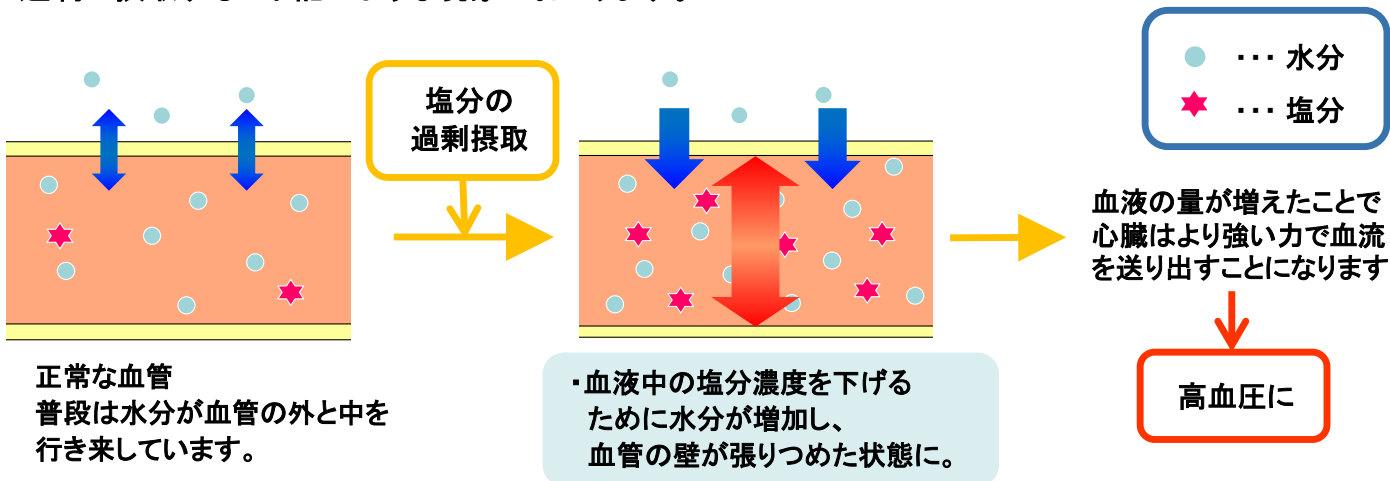
また、栄養バランスだけではなく、塩分コントロールも大切なポイントです。次のページでは、どうして塩分をとりすぎはいけないのかをご説明します。

季節をもっと楽しく！★10月6ページ★

生

生活習慣病予防に減塩が必要なのは どうして？

塩は体内に取り込まれると、ナトリウムと塩素に分かれます。食事でもった塩分は血液中に入りますが過剰に摂取すると下記のような現象がおこります。



- ・血管が張りつめた状態になると、弾力性がなくなり、放っておくと心臓からの高い圧に負けないようにと壁が厚くなります。
- ・高い圧によって血液の成分が動脈の内側の壁に入り込み、それにコレステロールが加わるなどして動脈硬化になります。

厚生労働省の日本人の食事摂取基準(2015年版)では、食塩相当量について、高血圧予防の観点から**18歳以上の男性では1日8.0g未満、18歳以上女性では1日7.0g未満を目標**としています。

実際に1日の目標量がどれくらいなのか計ってみましょう。「思っていたよりも少ない！」という方もいれば、「こんなにとってもいいの？」という方もいらっしゃるかと思います。ただし注意していただきたいのは、「**目に見えない塩分**」です。調味料や加工食品、外食メニューなど、様々なものに塩分は含まれており、知らず知らずのうちに塩分をとっています。



梅干し1個
2.2g



あじの開き小1枚
1.2g



ソーセージ2本
0.6g

季節をもっと楽しく！★10月7ページ★

塩

分コントロールを心がけましょう！

無理をせず、下記のコツを参考に少しずつ取り入れてみてくださいね！

- ・調味料はきちんと計量しましょう
- ・だしの風味を生かしましょう
- ・酸味や辛みを上手に使いましょう
- ・表面に味をつけましょう
- ・減塩調味料、食品を活用しましょう

目分量ではなく、きちんと計量する、ということは美味しく作るだけではなく、塩分を控えることにおいてもとても重要です。



野

菜や果物も積極的に取り入れましょう！

生活習慣病予防の観点から、ナトリウムの排出促進に役立つカリウムやビタミンC、食物繊維などの適量摂取が期待される量として、**野菜を1日当たり350g**とることが「健康日本21(第2次)」では目標となっています。

野菜を350gといっても、どれぐらい食べたらいいか少しわかりづらいですね。そんなときは「ファイブ・ア・デイ」を活用しましょう！

「ファイブ・ア・デイ」とは、「**1日に5皿分の野菜と200gの果物を食べましょう**」をスローガンにした、健康増進運動です。野菜料理の小さなお皿を1皿分、野菜をたっぷり使った大きなお皿を2皿分と数えてみましょう。

野菜たっぷり
カレー

野菜炒め



筑前煮

1人前2皿分の目安

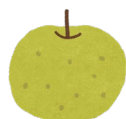
ほうれん草の
おひたしきんぴら
ごぼう

野菜スープ

1人前1皿分の目安

果物は1日200gを目標としていますが、**大きな果物は1個、小さな果物は2個が目安**となります。野菜と果物では、含まれる栄養成分が異なるため、野菜は果物の代わりにはなりません。もちろん、果物も野菜の代わりにはなりません。それぞれをバランスよく食べることが大切です！

1個の目安

りんご、かき、なし、
グレープフルーツ

2個の目安

みかん、
キウイ