

食生活バランスアップ事業

平成23年7月号 NO. 4

【今回のテーマ】バナナシェイク

私たち根室市民の日頃の食生活は、根室地域特性の海産物・農産物を使った料理における味の濃い（塩分の多い）食生活に偏りがちであり、これを起因とする「肥満」、「高血圧」、「糖尿病」などの生活習慣病を引き起こしてしまう恐れがあります。

また、近年では朝食を摂らない人口が年々増加傾向にあることや、野菜の摂取回数が少ないことなど、日々の食生活で栄養バランスが崩れ病気を引き起こす原因にもなります。

このようなことから、市民の生涯にわたる健康で豊かな生活を実現するため、毎回テーマを設定し、市ホームページにて「地場産物を使った料理」「幼児向けの料理」「野菜を使った料理」などの料理レシピを掲載し、生活習慣病の予防や正しい食習慣の普及（朝食摂取）、野菜の必要性を啓発することを目的に、食生活改善の支援事業として平成23年4月より、“食生活バランスアップ事業”を実施しています。

第4回目として下記の料理をご紹介しますので、市民の皆さまの日頃の食生活において参考としていただければ幸いです。

【第4回目／平成23年7月号】

*バナナシェイク（7月）

待ちに待った夏休み！！外で元気に遊んだり、部活をしたりと根室の短い夏を外で元気に動いて、身体を鍛えましょう。

外で遊んでいると、のどが渇きますよね。のどが渇いているときに冷たいジュースを飲むと、とてもおいしく、ついつい量も増えてしまいがちです。ジュースには糖分がたくさん入っていますので、飲みすぎると、体重が増えたり、虫歯になったり、ご飯が食べられなくなります。

“ジュースもおやつ”です。時間を決めて飲むようにしましょう。

せっかくの夏休み、自分でおやつを作ってみませんか？



簡単バナナシェイク

材 料(2人分)

- | | |
|------|-------|
| ・バナナ | 1本 |
| ・牛乳 | 200cc |

＝作り方＝

1. バナナは皮をむいて、食品用袋に入れて手でつぶす。
2. バナナを平らにして、冷凍庫に入れて凍らせる。
3. 凍ったバナナを折ってボウルにいれ、牛乳を加えて泡だて器で混ぜる。
4. 混ざったら、グラスに注いで出来上がり。

カロリー	106kcal
たんぱく質	3.8g
炭水化物	14.8g
カルシウム	113mg

※ イチゴを凍らしても出来ます。

