

食生活バランスアップ事業

平成23年5月号 NO. 2

【今回のテーマ】変わりきんぴら

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2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2回目／平成23年5月号】

3食野菜を食べていますか？

「野菜たっぷり3・5・0（サン・ゴ・マル）運動」を知っていますか？？

成人1人あたりの野菜の摂取量は、1日350gです。

緑黄色野菜（人参・ピーマン・ほうれん草等）120g、淡色野菜（大根・もやし・キャベツ等）230gが、1人が1日に摂取しなければならない量です。

毎食120gずつ摂取するよう心がけないと、1日に350gを摂取するのは難しいです。

もしも、朝食で野菜を摂取しなかったら、次の食事の際には1人240gを摂取しなくてはなりません。

240gの目安量は…

もやし1袋です。

（市販のもやしは200gの物と、250gの物がありますので、確認してみてください。）

一度の食事で食べられますか？？

3食食事の都度、野菜が不足しないよう心がけましょう。

※ 今月は、“おふくろの味”のきんぴらごぼうですが、定番のきんぴらごぼうに、豚ひき肉を加えお子さんの好きなカレー味に仕上げました。

一人分70gの野菜が摂取でき、1日に必要な野菜の1/5量が摂取出来ます。



《変わりきんぴら（4人分）材料》

○ ごぼう	200g
○ 人参	80g
○ 豚ひき肉	80g
○ 酒	大さじ1
○ 砂糖	大さじ1
○ 醤油	小さじ4
○ カレー粉	小さじ2
○ 油	大さじ1

※ 1人分カロリー	133kcal
● たんぱく質	5.4g
● 脂質	6.2g
● 塩分	0.9g
● 食物繊維	3.7g

【作り方】

1. ごぼうは千切りにし、水にさらす。
2. 人参は、千切りにする。
3. フライパンに油を引いて、ひき肉を炒め、火が通ったらごぼうと人参を加えて炒める。
4. 酒、砂糖、醤油とカレー粉を加える。

※ 白滝やシメジなどを加えると食物繊維が多く摂取できます。
カレー粉の量はお好みで調節してください。