

食生活バランスアップ事業

平成23年4月号 NO. 1

【今回のテーマ】子供がたべやすいピザサンド

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”を実施することといたしました。

まずは、第1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1回目／平成23年4月号】

朝食はきちんと食べていますか？

朝ごはんを食べずに学校・仕事に行ってはいませんか？

厚生労働省が実施した、平成21年国民健康・栄養調査の結果によりますと、朝食欠食者は年々増加しています。

特に、20歳代男性の朝食欠食率は21.0%、30歳代男性は21.4%と高い状態にあります。

根室市でも「根室市食育推進計画」策定時における、アンケート調査結果によりますと、朝食欠食率は小学校低学年では5%ですが、中学校2年生になると21.7%の子に朝食欠食者がいました。

また、小中学生を持つ保護者の13.1%は朝食を摂らないという結果になっていました。寝ている時にも、ブドウ糖は使われていますので、朝起きた時には、脳の栄養素も空っぽですし、食事を摂らないと腸が活動をしないために便意をもよおしません。

しっかりと朝食を摂り、排便をしてから、学校・仕事へ行く習慣をつけましょう。

ピザトーストは、朝食としては手軽ですが、具が落ちてしまい子供はなかなか上手に食べられません。

今月は、子供が食べやすいピザサンドの紹介です。



《ピザサンド（4人分） レシピ》

○ 食パン（サンドイッチ用）	8枚
○ スライスハム	4枚
○ スライスチーズ	4枚
○ たまねぎ	40g
○ ピーマン	20g
○ スイートコーン	20g
○ ピザソース	大さじ4
○ バター	大さじ1

※ 1人分カロリー	274kcal
● 蛋白質	12.3g
● カルシウム	170mg
● 塩分	1.9g

【作り方】

1. たまねぎ、ピーマンはせん切り、スライスハムは幅を1cm長さ2cmに切る。
2. たまねぎ、ピーマン、ハム、コーンをバターで炒める。
3. パンの耳を切り落としてからピザソースを片面に塗り、中央に炒めた野菜をのせ、チーズをのせる。（パンからスライスチーズがはみ出さないように）
4. 野菜の上にパンを重ねて、回りをスプーン等で押さえて具が出ないように閉じる。手で押さえて閉じてもよい。
（パンが乾燥していたらくっつきにくいので要注意です。）
5. 残り3つを同様に作り、オーブントースターでこんがり焼いて出来上がり。

※ ピザトーストは、具が落ちて子供には食べにくいのでホットサンド風に仕上げました。ホットサンド機がなくても手軽に出来ますので、お試しください。
中に入れる具材は、えびやホタテ等でもおいしくいただけます。
卵、サラダ、牛乳等を組み合わせて朝食をしっかり食べる習慣をつけましょう。