



# 健康情報リーフレット Vol72

今回のぐんま元気 (GENKI) の5か条は、

—第2条 E えんぶん (塩分) ひかえて 食事はバランスよく—

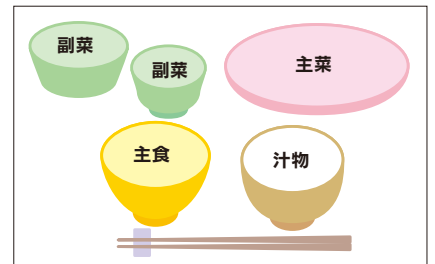
野菜摂取  
の状況

県民の野菜摂取量の平均は、約 275 g (グラム) (H28 県民健康・栄養調査結果)

1日にとりたい野菜量の目安は **350 g (5皿)**

あと1皿70gの野菜料理をプラスしましょう！

## 季節の野菜をたくさん使った料理



ふくさい  
副菜

### 夏野菜グラタン



#### 材料 (4人分)

かぼちゃ……………320 g                      オクラ……………8本  
玉ねぎ……………1個                        とろけるチーズ……………4枚  
ピーマン……………4個                      トマトケチャップ……………大さじ4

(1人分)  
エネルギー 191kcal  
食塩相当量 1.1g  
野菜量 185g

#### 作り方

- ①かぼちゃはうす切りにして、レンジで2分加熱する。
- ②皿にかぼちゃ、玉ねぎのうす切り、ピーマンのせん切りとオクラのうす切りを入れ、レンジで1分加熱し、野菜に火を通す。
- ③②をトマトケチャップで和え、とろけるチーズをのせてレンジで1分30秒加熱する。

**ポイント** トマトケチャップの代わりに、同量のマヨネーズを使用してもよい。お肉や魚を加えれば、主菜にもなります。

ふくさい  
副菜

### 枝豆ゆでイカのサラダ



#### 材料 (4人分)

枝豆 (むき身)……………120 g                      マヨネーズ……………大さじ2  
ロールイカ……………140 g                      A 練りからし……………小さじ1/4  
ゆで卵 (L)……………1個                      レモン果汁……………小さじ1/2  
ミニトマト……………200 g

(1人分)  
エネルギー 159kcal  
食塩相当量 0.4g  
野菜量 80g

#### 作り方

- ①枝豆は茹でる。イカは表面に細かい切目を入れ3cm角に切り、さっとゆがく。ゆで卵は食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分にする。
- ②Aの材料を合わせ、①を和える。

**ポイント** いかの自然な塩分とマヨネーズやレモンの酸味をいかしたお料理です。

#### 季節の食材メモー枝豆ー

標高差や昼夜の寒暖の差を活かし、5月から平坦地域の出荷が始まり、その後、順次、中山間地へと切り替わり、10月まで出荷が続きます。甘みが凝縮される夜明け前に収穫し、出荷することで高品質のえだまめを提供できるのが群馬の強みです。



# 子育て中・孫育て中の方へのメッセージ

## 6月は食育月間



### むし歯の予防「おやつについて」

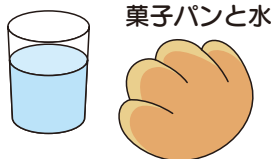
#### おやつは自然の甘みを！

甘いおやつは、子どもにとっても楽しみの一つ。自然な甘みで3度の食事を補えるものを与えてあげたいですね。

#### おやつは組み合わせを考えて

甘いおやつに甘い飲み物の組み合わせでは、口の中ではむし歯菌が大活躍です。

#### たとえばこんな工夫を



代用甘味料の利用  
(キシリトールなど)  
シュガーレス商品

#### よくかむことが大切！

よくかむことで唾液の量が増えて、口の中もきれいになります。食べ物を通して豊富な口の感覚が脳に刺激を与えます。歯にくっつきにくい（セシイの多い）野菜や果物を利用してみましょう。お子さんと一緒に楽しみながら、ゆっくりと食事をしてください。

#### むし歯をつくりやすいおやつ



#### むし歯をつくりにくいおやつ



### 豆知識

#### ご存じですか？

#### 「歯に信頼」マーク



「食べてから30分以内に歯垢のpHを5.7以下に低下させないお菓子」すなわち、むし歯のことを気にせず安心して楽しめるお菓子に対して日本トウスフレンドリー協会が認定しているものです。

#### ご存じですか？

#### むし歯予防にフッ素入りは歯磨剤<効果的な使い方>

- 1 量を守る** フッ素の効果を期待するには、植毛部の約半分を使用します。（目安はグリーンピース大）一度水だけで磨いてから、仕上げにフッ素入り歯磨剤をつけて磨くことをお勧めします。（Wブラッシング）
- 2 ゆすぎは少しだけ** ゆすぎすぎるとフッ素が流れてしまいます。3～4秒づつ2～3回で十分です。
- 3 使用後の飲食は控える**

出典：歯の健康手帳（群馬県保健予防課・群馬県歯科医師会発行）より

### 未来に残すべき和食 —日本人の伝統的な食文化—

#### ○年中行事と行事食

#### 6月

田植えが終わったあと、田の神様へお供え物をし、手伝ってくれた人々を招待して盛大な祝宴「サナブリ」が行われました。そのときの料理の一つです。

#### 田植え



身欠きニシンの煮しめ

#### 7月

うなぎは、疲労回復に必要なビタミンB1をはじめスタミナ源となるたんぱく質やミネラルが多く含まれていることから、夏バテ予防に効果が期待できます。土用の丑の日とうなぎを食べる習慣は江戸時代から始まったと言われています。



うなぎ

#### 土用の丑の日

出典：ぐんまの食文化継承テキスト（群馬県保健予防課発行）より