



2月は、全国生活習慣病予防月間

～生活習慣病を予防しよう～

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が深い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣を振り返ってよりよい生活（予防の実践）について考えましょう。

生活習慣病って何？

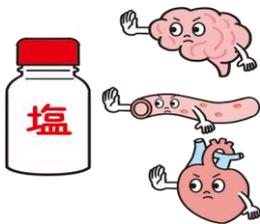


食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気のことです。糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

！塩分の取りすぎに注意！

塩は、料理に欠かすことのできない調味料です。しかし、必要以上に取りすぎると、血液の流れが悪くなり、生活習慣病の1つである「高血圧」につながりやすくなります。食事をする時は、味の濃いものばかりを食べないように心がけましょう。

けんこうじゅみょう ちぢ 健康寿命を縮める しお 塩のとりすぎ！



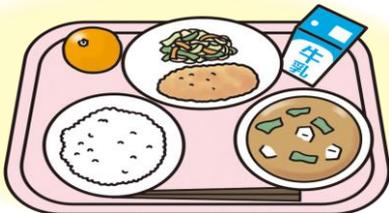
日本は長寿国ですが、健康寿命は世界の平均より10年ほど短く、その最大の要因は脳卒中や心臓病です。減塩はそうした病気にかからないようにするための大きな手立てになります。

しょくえんそうとうりょう はじめは「食塩相当量」 のチェックから！



市販の加工食品には「食塩相当量」が必ず表示されています。自分が口にするものにどれくらいの食塩が含まれているのか、普段からチェックする習慣をつけましょう。

がっこうきゅうしょく せんこう 学校給食を参考に めいざ てきえん 目指そう適塩！



生きるために最低限必要な食塩は、大人で1日1.5gほどとされ、普通の生活で不足する心配はまずありません。

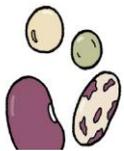
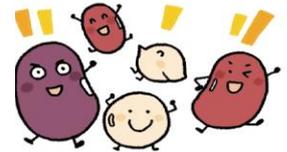
むしろ摂りすぎが心配で、日本高血圧学会では健康な人にも1日6g未満を勧めています。学校給食は1食当たり2g～2.5g未満を目指して作られています。

しょうしょくえんりょう 使用食塩量を減らした せいひん お 製品を“押し”で！



減塩には「おいしくない」というイメージがもたれてしまいがちで、それが製品の開発を足止めしてしまうこともあります。しかし、今はおいしい製品が次々と誕生しています。先入観をもたず、むしろ購入して応援していきましょう。

学校給食では、さまざまな種類の豆を献立に取り入れています。豆は栄養が豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。御家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



もっと
食べよう

ま
め

豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



いろいろな豆大集合

大豆



加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆



金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

あずき



赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

えんどう



青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

ひよこ豆



ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆



ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

～給食レシピより～

(時間がある時に親子で調理してみてください。)

* 豆とウィンナーのトマト煮

(材料) 4人分

鶏肉 60g ウィンナー 60g
ミックスビーンズ 60g にんじん 1/2 本
玉葱 1個 ジャガ芋 1個
トマト缶 100g マッシュルーム 50g
グリーンピース 20g
油 にんにく ケチャップ大2
ウスターソース・赤ワイン各小1
淡口醤油・砂糖・塩・こしょう 各少々

(作り方)

- ① 材料は、角切りにする。
- ② 油で鶏肉、ウィンナー、ニンニクを炒め次に煮えにくい野菜から順に入れていく。
- ③ 水を加えて煮込む。
- ④ ③が煮えたら調味し、仕上げにグリーンピースを入れる。

* ミックスビーンズ

・・・(大豆・インゲン豆・ひよこ豆など)



* さつまいもと大豆のあめがらめ

(材料)

さつまいも 中 1 本 (200g) 水煮大豆 80g
でんぷん 20g 揚げ油 適量
(タレ)
砂糖 大さじ3 濃口醤油 小さじ1強
みりん 小さじ1強 水 小さじ2

(作り方)

- ① さつまいもは皮をむき、2cm角に切り、水にさらす。(皮はむかなくても可)
- ② 大豆はでんぷんをつけて、さつまいもは水気をきり、そのままからりと揚げる。
- ③ タレを混ぜあわせ、火にかけて煮立たせ②をからめる。

* ココアビーンズ

(材料)

炒り大豆 100g 純ココア 7g
砂糖 40g 水 20cc

(作り方)

- ① 鍋に水と砂糖を入れて煮立たせる。
- ② ココアを入れて煮溶かす。
- ③ 炒り大豆を入れて、かき混ぜる。
- ④ 全体がどろっとしてきたら、火を止めて豆がパラパラになるまで手早く混ぜて、冷ます。