



6月は食育月間です

国が策定している「食育推進基本計画」において、6月は「食育月間」と定められていて、期間中は毎年、全国各地で食育をテーマとした取り組みやイベントが実施されています。

「食べること」は乳児期から高齢期まで生涯にわたり関わることです。健康に生きるためにはどのような食生活を営んでいくべきか、食育月間の機会に日頃の食生活について振り返ってみませんか。

「食育」とは

「食育」は、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの。

[出典：農林水産省ホームページより一部抜粋]

■「食」による健康課題

食生活における健康課題は「栄養の偏り」「不規則な食事」「肥満や生活習慣病の増加」「過度の痩身傾向」など、さまざまな課題があり「野菜摂取量の不足」も課題のその1つです。

野菜を食べることで次のような効果がありますので、積極的に摂取しましょう。

- ・栄養バランスが整いやすくなり、食べ過ぎや肥満、便秘の予防につながる。
- ・食物繊維やビタミン、ミネラルにより、生活習慣病やがん予防につながる。

■野菜をたくさん取る4つの工夫

①小鉢1皿(約70g)をプラスし、野菜料理を毎食1皿以上食べる

ひじきの煮物、きんぴらごぼう、青菜のごま和え、わかめときゅうりの酢の物など。

②汁物を具沢山にする

品数を増やすのが大変な時におすすめです。

③野菜を加熱して食べやすくする

茹で、蒸し、レンジ加熱することで、かさを減らすことができます。

④冷凍野菜やカット野菜を取り入れる

調理の手間を省き、忙しい時にストックしておくといつでも食べることができます。

また、生の野菜を食べきれない場合は、新鮮なうちに冷凍保存することでフードロスにも繋がります。

※野菜の種類によっては冷凍保存に適さないものもあります。

あびらチャンネルでは、管理栄養士が旬の野菜を使った簡単メニューの作り方や野菜の栄養素について説明した番組を放送しています。ぜひ普段の料理作りの参考にしてください。

