

# 栄養科だより 9月号

9月になり、天候や気温の変化が大きくなってきましたね。そんな9月は厚生労働省によって[健康増進普及期間]と定められています。令和5年度の食生活改善普及運動は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとして以下の4点を目的としています。

- ① 主食、主菜、副菜の揃った食事
- ② 野菜と果物の摂取量の増加
- ③ 食塩摂取量の減少
- ④ 牛乳・乳製品の摂取習慣の定着

今回の栄養科だよりでは①について詳しくお話しします。



普段、主食・主菜・副菜の揃った食事を摂ることができていますか？

忙しいときや外食の際、麺類や丼ものを単品で頼むと、栄養バランスが偏りが大きくなります。また、食欲の出にくい朝は食事の量が減ってしまいがちです。

残暑を乗り越えるためにも、意識的にバランス良い食事を適切な量とれるようにしましょう！

## 副菜

(野菜・芋・海藻等)

ビタミンや鉄、カルシウム、食物繊維を多く含み、体の様々な調節に使われます。



## 主菜

(魚・肉・卵・大豆等)

たんぱく質や脂質を多く含み、体を構成する成分やエネルギーになります。

## 主食

(ご飯・パン・麺等)

炭水化物を多く含み、エネルギーになります。

参考文献:厚生労働省 令和5年度健康増進普及月間について  
厚生労働省 令和4年度食生活改善普及運動の実施について  
スマート・ライフ・プロジェクト事務局 スマート・ライフ・プロジェクト

## 8月の行事食

### えびと夏野菜の味噌マヨ炒め



- ・鰯のちらし
- ・えびの夏野菜の味噌マヨ炒め
- ・ズッキーニとトマト和風マリネ
- ・とうもろこしのプリン

#### 材料(1人分)

- |        |     |          |      |
|--------|-----|----------|------|
| ・ナス    | 30g | ・おろしにんにく | 0.2g |
| ・黄パプリカ | 20g | ・白みそ     | 4g   |
| ・エビ    | 20g | ・砂糖      | 1g   |
|        |     | ・マヨネーズ   | 4g   |

#### 作り方

- ①ナスと黄パプリカを一口大に切る。
- ②ナスは炒め、黄パプリカとエビは茹でる。
- ③ナスのフライパンに黄パプリカ、エビ、調味料を加え炒める。