

# 「新しい生活様式」における 栄養・食生活のポイント

外出が制限されると、簡便に利用できる加工食品や中食等の利用が増えることが想定されます。

こうした食事が続くと、食塩や脂肪の摂り過ぎにつながる場合があります。栄養成分表示を活用するなど、自分に合った食品を選びましょう。



- ◆ 主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事で、健康状態を良好に保つことが大切です。

## 主食

ご飯、パン、麺など穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みます。



## 主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。



## 副菜

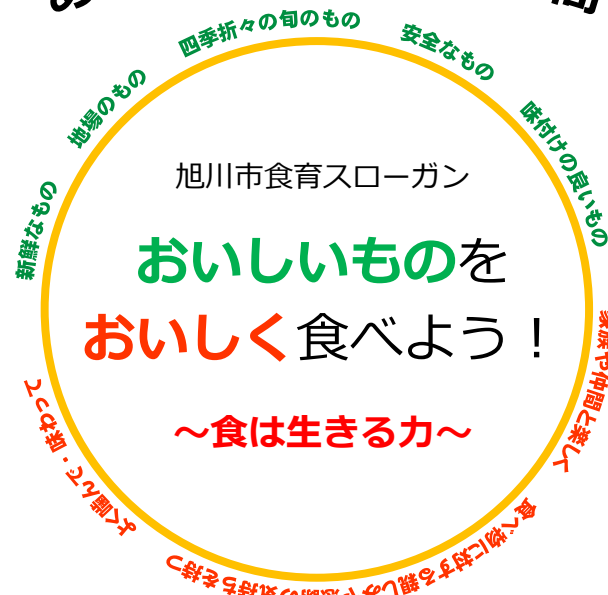
野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます。



- ◆ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではありません。
- ◆ 盛り付けの際、大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。
- ◆ 配食サービスを上手に活用することもひとつのポイントです。バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。
- ◆ 基礎疾患がある人や既に食事治療をしている人で、食生活に不安がある場合は、医師や管理栄養士に相談しましょう。

(旭川市保健所保健指導課)

# 8月、9月は あさひかわ食育推進月間



旭川市では地場農産物が豊富に収穫される8月と9月を「あさひかわ食育推進月間」とし、市内各地で食育の取組を行います



新型コロナウイルス感染症拡大予防のために、自宅にいる時間が増えているのではないのでしょうか。気分転換も兼ねて、「プランターで野菜を育て」、「お家で食べて」みませんか？『ほうれん草』と『ラディッシュ』をご紹介します。

内面へ →

## 旭川市保健所保健指導課栄養担当

令和3年6月発行

〒070-8525

旭川市7条通10丁目旭川市第二庁舎

☎ 0166-23-7816 (直通)

## 旭川市の食育ホームページはこちら

(検索方法) 旭川市役所トップページ→暮らし→

健康・福祉・衛生・ペット→旭川市の食育



QRコードは  
衛生マークの  
登録商標です



# 野菜を育てて、おいしく食べよう

～『ほうれん草』と『ラディッシュ』～



## プランターで野菜を育ててみよう



① 深さ15cm、容量10Lほどのプランターに土（培養土がおすすめです。）を入れ、平らにならします。



② プランターの真ん中に、指で線を引くように土を掘ります。その溝に1cm間隔で1粒ずつ種をまき、薄く土をかぶせます。



③ 日当たりの良いところに置き、水やりは土の表面が乾かない程度に行います（定期的ではなく、水分の状態を見ながら行います。）。



④ 芽が出てきて、葉と葉が重なるような所は、生長が良い1本以外を抜きます（間引きといいます。）。また、根の部分が地表に出ていたら、土で覆います。



⑤ アブラムシ（体長1mmの小さい虫）が葉の裏につくことがあります。時々葉の裏を確認し、見つけ次第、広げた紙の上に、筆などを使って払い落としましょう。



⑥ ほうれん草は草丈が10cm、ラディッシュは球部分が2cmほどで収穫です。（どちらも種まきから50～60日くらい）

農業センターのホームページには、『プランターでできる野菜づくり』が掲載されています。こちらも参考にしてください。



## ほうれん草とカリカリベーコンのサラダ

新鮮で柔らかいほうれん草はゆでずに生がお勧めです。



### 材料（2人分）

- ・ほうれん草 —— 100g
- ・ベーコン —— 30g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・酢 —— 小さじ1
- ・しょうゆ —— 小さじ1



(1人分)	
エネルギー	93kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	8.0g
食塩相当量	0.8g

### 作り方

- ① ほうれん草は水でよく洗い、長さを半分に切る。ざるに上げて水けをきり、さらにペーパータオルで軽くつかむように水けをふき、大きめのボウルに入れる。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 小さめのフライパンにオリーブオイルとベーコンを入れ、中火にかける。うすい焼き色がついたら上下を返し、焼き色がついてカリッとしたら火を止める。
- ③ ②が熱いうちに①のボウルに油ごと入れ、手早く混ぜる。酢、しょうゆを加え、サクッと混ぜる。

## ラディッシュのソテー

甘酢漬けやサラダで食べる人が多いラディッシュですが、焼くと甘みが増します。

### 材料（2人分）

- ・ラディッシュ —— 8株
- ・オリーブオイル —— 小さじ2
- ・塩 —— 少々

(1人分)	
エネルギー	41kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	4.1g
食塩相当量	0.1g



### 作り方

- ① ラディッシュは、よく洗い、葉ごと半分に切る。
- ② オリーブオイルを敷いたフライパンにラディッシュを並べ、時々返しながら弱火で5～6分焼く。うっすら焦げ目がつき、葉が、カリッとしたら火を止め、塩を振りかける。

※ 時間がたつと葉がしなっとしてくるため、すぐに食べましょう。