



◆佳作
◆晩秋の朝の風景(草深)
◆平田雄二(草深)

(評) 晩秋の冷たい朝の空気を
感じさせてくれる作品。
色彩もまた郷愁の思いを抱
かせる。

印西市観光協会主催

第20回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



▲1日5皿以上の野菜料理
を食べてアンチエイジング
を目指しましょう(上記の
イラストは一例です)

この季節は、ご家庭にある野
菜で鍋料理にすることもお勧め
です。まずは今より1品多くな
べることから始めてみましょう。

タイジエスタ版は保健セン
ター他市内健康情報コーナー、
市ホームページでご覧いただ
くことができます。

いきいき生活情報

「野菜を食べていますか」
こう聞かれると「少しは食べ
ているけど、たくさんは…」と
いう人も多いのではないでしょ
うか。
厚生労働省では、1日に食べ
てほしい野菜量を「350g以
上」としています。平成21年度
国民健康・栄養調査の結果では、
1人1日295.3g食べてお
り、年代別では60歳代が33
9.6gと最も多く、20歳代が
241.9gと少ない状況とな
っています。どの年代も国の
目標には届いていないのが現状
です。

活のスタイルが考えられます。
この調査は20代以上に実施し
たものですが、子どものころか
らの食習慣が大切ですので、家
族みんなでもう一度野菜を食べ
ることを心がけてみてください。
◆なぜ、野菜が必要?
野菜に含まれる栄養素は主に
ビタミンA、C、K、食物繊維
などで野菜の摂取がないと不足
してしまいます。血圧を下げる
中性脂肪を下げるなどはよく言
われていますが、最近ではアン
チエイジング(抗加齢、老化防
止)のために、活性酸素の害か
ら体を守る抗酸化物質として、
緑黄色野菜に多く含まれるビタ
ミンK、E、βカロテンなどの
抗酸化ビタミンが期待されてい

ます。
また、食物繊維は糖
質や脂質の過剰な吸収
を抑える働きがあり、
脂肪が多い肉・魚・甘
いものを食べるときに
野菜や海藻と一緒に食
べると吸収スピードを
抑えることができダイ
エットの効果も期待で
きます。
◆1日5皿以上の
野菜料理を
食べよう!
野菜350gの目安は、野菜
のおかず「1日5皿以上」(約
70×5皿)です。一皿70gの
例としては、ホウレンソウのお
ひたし小鉢一杯、具だくさんの
みそ汁一杯になります。
また、トマト・ブロッコリー
などの緑黄色野菜とそのほかの

野菜を1対2の割合でとりま
しょう。
1日分の野菜量は、3度の食
事で1皿以上の野菜をとらない
と、食べられなくなってしまう
ます。1日2回など食事回数
が少ないとさらに野菜を食べる
量も少なくなりがちです。
特に一日の活力源となる朝食
はしっかり食べましょう。夜型
の生活の人は朝食欠食が多い傾
向にあるので、生活の見直しを
行ってみましょう。

市では、稲作を始めさまざま
な野菜・果物の栽培、出荷をし
ています。身近な地域でとれる
野菜の魅力を伝え、地産地消を
すすめることもに野菜の摂取増
加になればと考えています。
このようなことから、地域
で採れる食材の魅力を知って
もらうなど目標にした印西市食育
推進計画を、平成21年度〜25年
度の5カ年計画で、食育に関す
る内容を含むほかの計画と連携
を図りながら策定しています。

こちら編集室



よく見...よく聞き...
正しくお知らせ
秘書広報課広報広聴班

私事ですが、本紙1ページ目
の文化の日「印西市教育委員会
表彰」で、父が表彰を受けまし
た。父は、わたしが小さいころ
から獅子舞の保存会の一員とし
て、地域のみなさんと共に毎晩
遅く練習をしていました。
父の担当は横笛で、昔、使い
込まれた横笛を借りて吹こうと
し、音が出ずに笑われた思い出
があります。
あれから二十年近く経ち、父
の髪もすっかり白くなりました。
順当に行けば、わたしも獅子
舞の舞手になる日が来るでしょ
う。そのときは、父に笑われな
いように、しっかりと練習し舞
えるようになりたいと思います。
さて、当面の難敵は文字通り
の太鼓腹。獅子舞でお腹に巻く
太鼓のひもが届くよう、じっく
り減量せねば。

野菜食べてアンチエイジング
(抗加齢、老化防止)



元気な食卓
大根のすき焼き風煮物
材料(4人分)
大根1/3本(500g程度)、エノキダケ1袋、
豚細切れ肉100g、【調味料】サラダ油大さじ
1、しょうゆ大さじ3、砂糖大さじ1、ごま油
大さじ1。
作り方★
①大根は短冊切り、エノキダケは大根の長さ
に切りばらしておく。
②フライパンにサラダ油を入れて熱し、大根
をいため、少し透き通ってきたところで、エノ
キダケ、豚細切れ肉を加えて軽くいため。
③砂糖、しょうゆを加えて弱火でいため煮に
する。
④具がしんなりしてきたら、仕上げにごま油
を加えて全体になじませる。
★1人分の栄養価★
エネルギー157kcal、たんぱく質8.2g、脂質9.3
g、カルシウム35mg、塩分2.1g。
提供...地区健康推進員のみなさん。