



◆佳作 (評) 朝焼けに飛ぶ白鳥の姿が力強さを感じさせる作品。  
◆安藤昭二(栄町)  
◆白鳥とぶ朝(笠神)

# いきいき生活情報

## 健康的な食生活を実践しよう

おせち料理にお雑煮…お正月はご馳走が目前に並び、ついつい食べ過ぎ、飲みすぎになりがちですね。

お正月明けにスポン、スカートのウエストがきつくて入らないということにならないために健康的な食事について考えてみましょう。

◆理想の栄養バランス「日本型食生活」

昔の日本人の食事は、お米を中心に、魚や大豆、野菜などのおかずを組み合わせた質素なもので、炭水化物が多く、反対に脂質とタンパク質が不足していました。ところが、戦後の経済成長とともに、肉類、牛乳・乳製品、油脂類なども食べるようになり、これまで不足がみられた脂質とタンパク質が充足しました。昭和50年代ごろには、健康的な栄養バランスの良い食生活が形成されました。

このように、日本の気候風土に適した米(ごはん)を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活を「日本型食生活」と呼んでいます。

日本人が世界有数の長寿国である理由は、こうした栄養バランスの優れた食事内容にあると他国でも注目されています。

また、平成25年12月には「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。一方で、食の欧米化が進み、米、野菜、海藻、



### 印西市観光協会主催 第23回 ふるさと発見フォトコンテスト いんざいの原風景



豆類などの摂取量が減り、反対に肉類や油脂類の摂取量が増え、栄養バランスが崩れてきています。それに伴い、肥満や糖尿病などの生活習慣病が増加し問題となっています。

◆実践しよう「日本型食生活」

栄養バランスが良いとされる「日本型食生活」ですが、みなさんの食事内容はいかがでしょう。主食、野菜、副菜をそろえ、1日3回バランスの良い食事をとることが大切です。

●主食…ごはん、パン、麺類など。

●主菜…肉、魚、卵、大豆、大豆製品などを使った料理。

●副菜…野菜、きのこ、海藻類などを使った料理。

塩分の取り過ぎを防ぐために、汁物は具だくさんのものを心がけ、1日1杯程度がおすすめです。

こうした「日本型食生活」を実践していくことは、脂肪の取り過ぎを抑え、野菜摂取量を増やすことにより食事の栄養バランスを維持するだけでなく、食料自給率の向上や各地で古くから育まれてきた貴重な食文化を継承することにもつながります。

◆野菜料理の皿数を増やそう

平成25年印西市生活習慣と食育に関する調査によると、一日に必要な野菜料理5皿以上を食べている人は全体の約1割と少ない状況でした。

1日に必要な野菜量は350g以上が目安で、野菜料理「1日5皿以上」(約70g×5皿)になります。1回の食事で2皿



▲日本型食生活の配置図

の野菜料理を用意し、毎食食べましょう。

## 元気な食卓



### エリンギとレンコンのきんぴら

いろいろ食べて生活習慣病予防!

#### 材料(4人分)

エリンギ2本、レンコン大1本、ニンニク1/2片、サラダ油大さじ2、A(塩小さじ1/4、出し汁100cc、酢小さじ1)、B(醤油大さじ1、みりん大さじ1)、炒りごま大さじ1。

#### 作り方

- ①エリンギは横半分に切って縦5mm位の短冊切りにする。レンコンは2mm位のちょう切り、ニンニクは薄皮をむき包丁でつぶす。
- ②フライパンにサラダ油とニンニクを入れて火をつけ、エリンギを両面焼いて一度皿に取り出す。
- ③②のフライパンにレンコンをいれ、Aを入れて蓋をして3~5分、蒸し焼きにする。レンコンがねっとりしてきたらエリンギを戻し、Bを加え炒め煮にする。
- ④水分がなくなってきたら、炒りごまをかけて、器に盛る。

#### ★1人あたりの栄養価

エネルギー133kcal、タンパク質2.8g、脂質7.9g、塩分1.0g。提供…地区健康推進員のみなさん。

### 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

本年3月に4年ぶりに「市勢要覧」を発行します。これは、市の主要施策や特色を分かりやすく写真で紹介するものです。市内の公共施設に配布しますので、ぜひご覧ください。

話は変わりますが、先日印西市女性の会主催で小学生を対象に「茶道教室」が行われました。市内の小学校に取材に伺ったところ、間近で見ると「茶道」に児童たちは興味を持ち熱心に講師の話に耳を傾け、メモを取っていました。このような世代間交流を通して、礼儀作法などを習得できることはとても素晴らしいので、今後も続けてもらいたいと思います。

最後に本紙を発行するといよいよ箱根駅伝です。市内の順天堂大学が出場します。みなさんの熱い応援をお願いします。