



# 1日の始まりは 朝ごはんから

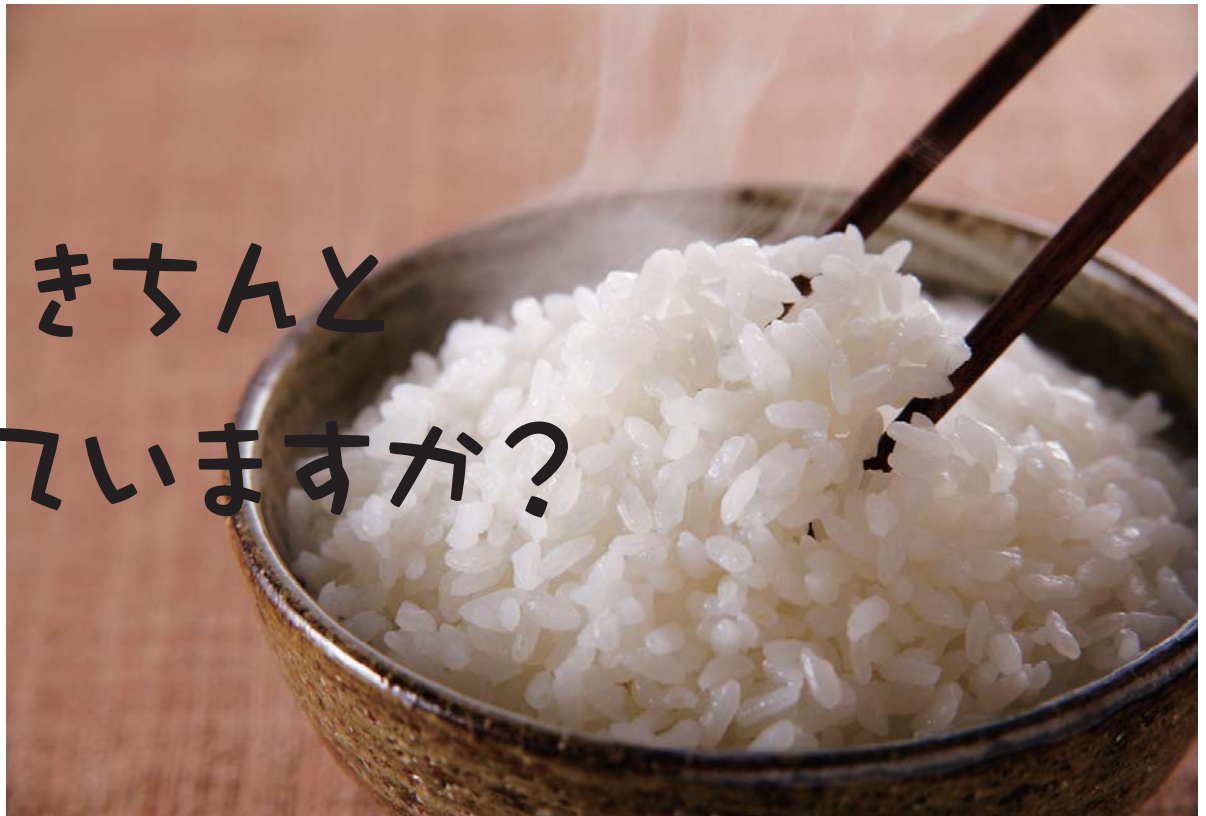
食べること…私たちが生きていくために必要な行動で、1日3食(朝、昼、晩)規則正しい食事することで元気に毎日を過ごすことができます。しかし、ライフスタイルの変化や近年のダイエットブームによる偏食や欠食など、様々な問題が生じています。

## みなさん3食きちんと食べていますか？



保健師の置田です。

今年も暑い夏がやってきました。夏バテ防止のためにもしっかりとご飯を食べましょう！！



### 当別町民の食生活の実態

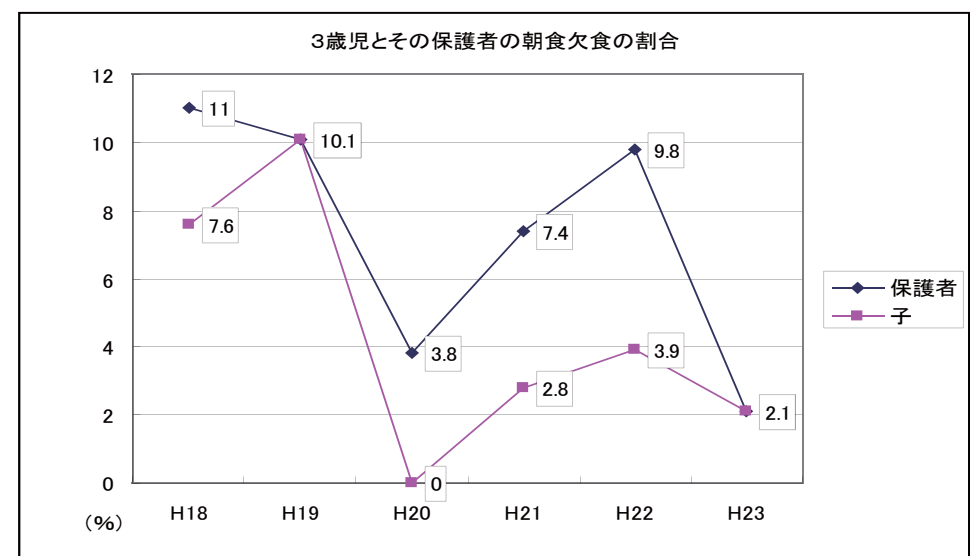
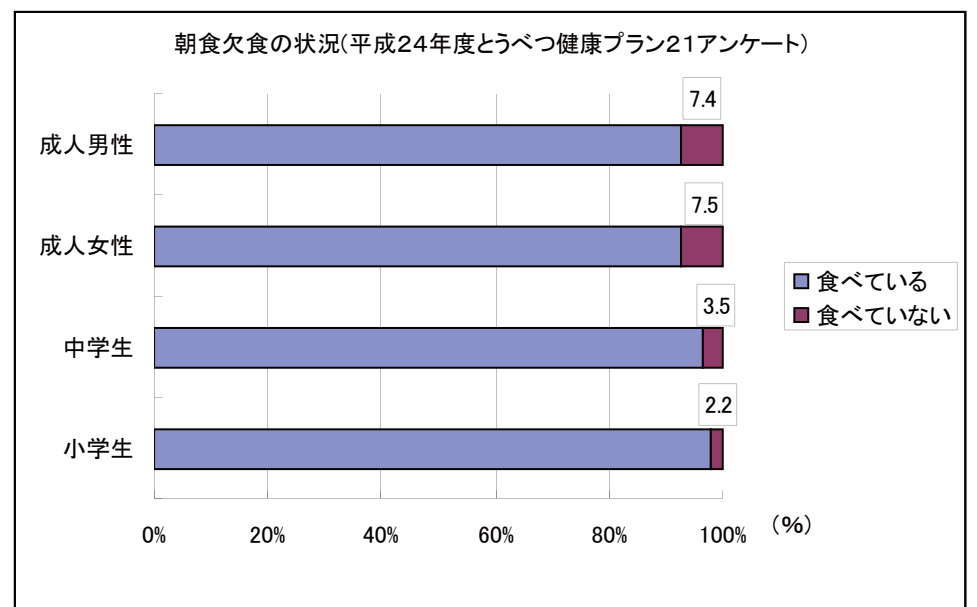
朝ごはんを食べると意欲や集中力が高まり、体が十分にウォーミングアップされ、一日を元気にスタートさせてくれます。

もしも、食事を一食抜いてしまうと、栄養バランスが崩れやすくなるので、肥満や糖尿病などの生活習慣病へのリスクも高まります。

平成24年度とうべつ健康プラン21アンケート調査にて、朝食を食べていない人の割合を調査したところ成人男性は7.4%、成人女性は7.5%、中学生3.5%、小学生2.2%となっていました。(右上グラフ)

また、3歳児を持つ母親は2.1%が朝食を食べておらず、保護者の食習慣は、子どもへ直接影響を与えます。

元気に毎日を過ごす為にも、朝ごはんを食べて、頭と体に元気を補給しましょう。



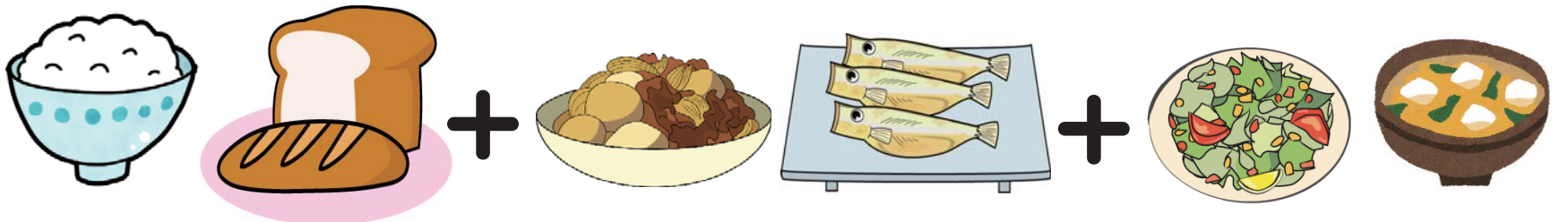
# 1日の始まりは朝ごはんから

バランスの良い食事とは？

主食(ごはん・パン)

主菜(肉・魚・大豆製品)

副菜(野菜料理・海藻など)



上図のように主食・主菜・副菜を同時に食べることが大切です。

## ワンポイントアドバイス

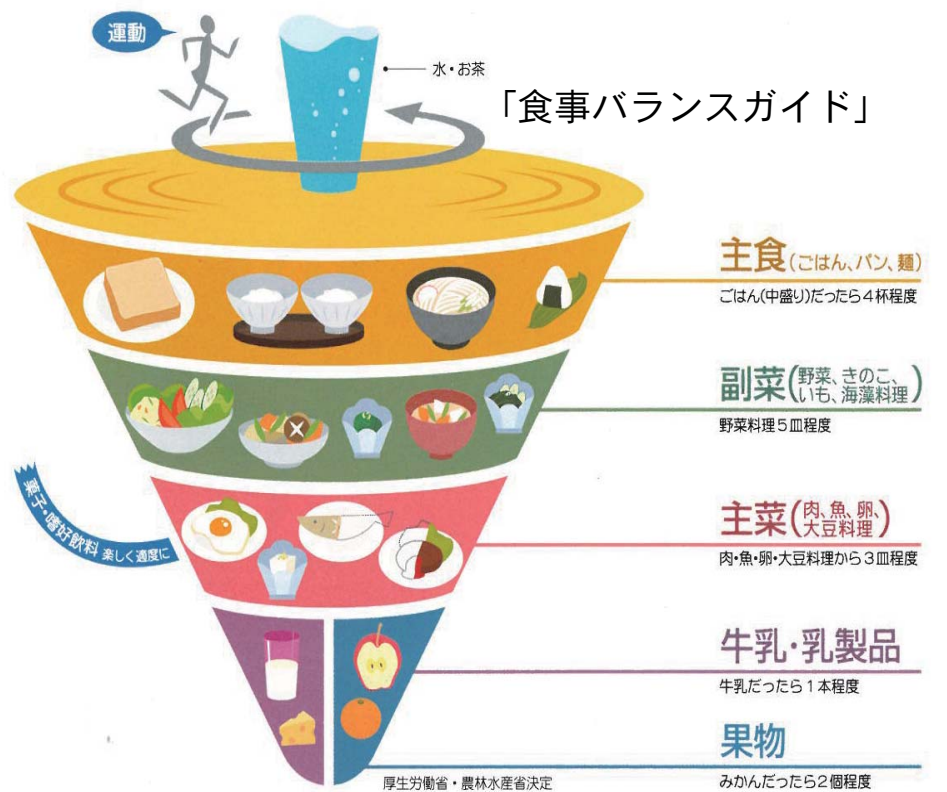
『食事バランスガイド』は、食材ではなく料理の組み合わせから栄養バランスを見直すことができます。食事の適量(どれだけ食べたらいいか)は性別・年齢・身体活動量によって異なりますが、コマのイラストは、2000~2400kcalを想定した料理例が表現されています。身体活動量が「低い」成人男性、活動量が「ふつう以上」の成人女性が1日に食べる量の目安になります。

偏りのある食事になると、必要な栄養が摂取できず、体調を崩したり、生活習慣病を引き起こす要因にもなります。

詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

農林水産省ホームページ

[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)



## 「早寝早起き朝ごはん」運動について



子どもが健やかに成長するには、「適切な運動、調和のとれた食事、十分な睡眠」が大切ですが、基本的な生活習慣の乱れから学習意欲や体力低下、気力が低下することが指摘され問題となっています。

この現実を個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域による、一丸となった取り組みが必要であり、平成18年4月には「早寝早起き朝ごはん」運動に賛同する100以上の個人や団体(PTA、スポーツ団体、食育推進団体、経済界等)で構成された「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されています。

当別町教育委員会では、これまでにホームページや家庭教育の手引き、封筒にロゴマークを入れるなど、子どものみならず、保護者に対する啓発活動も行い家庭における生活習慣の確立を目指しています。特に生活のリズムが乱れがちになる夏休み期間は、家族全員でこの運動に取り組むよう心がけましょう。



町教育委員会  
社会教育課  
主幹 柳沼 忠さん

コミュニティサイトも見よう。

みんなでいっしょに

「はやね はやおき あそごはん!」

ホームページアドレス

<http://www.hayanehayaoki.jp/>



「早寝・早起き・朝ごはん」  
北海道のシンボルマーク

# 基本は食べることから

## 消防士さんにお話を伺いました。

体力勝負の職場なので、出勤前の朝御飯は必ず食べるよう心がけており、野菜も多めに食べています。

消防署員は夜勤もあるので昼食と夕食の2食を用意します。いつも妻が栄養のバランスを考慮して色々と工夫してくれた食事(弁当)を用意してくれるので感謝してますよ。緊急出動もありますから、すぐに食べられるように、カレーライスや丼ものが多いですね。

緊急出動が重なる時には、食事が出来ず力も入らないので朝はしっかりと食べるよう心掛けています。

当別消防署  
みちづか  
道塚 邦之さん



昨年6月に結婚。  
当別消防署内で1番の大食い!?

この時期は、  
毎日暑い日が続くので、  
水分補給も忘れずに。  
町の安全を守る消防士の  
みなさん、頑張ってください!!



晩ごはんを拝見させていただきました。火災現場や事故、急病者搬送等、常に体を動かしている消防士の皆さんは、しっかりとご飯を食べることで体力を維持して私達の命と財産を日々守っています。

取材した日の晩御飯は、オムハヤシライス。サラダや味噌汁もあり、ボリューム満点!! デザートの杏仁豆腐も奥さんの手作りです。



**当別の野菜食べていますか?**

野菜のミニ知識  
野菜には、皮膚や粘膜を正常に保つ働きのあるビタミンAや、疲労回復に効果のあるビタミンB群、風邪予防に効果的なビタミンC、便通を良くしたり血糖を抑制する働きのある食物繊維など、からだの健康維持を行う栄養素が豊富に含まれており、野菜を毎日350g食べると、生活習慣病予防に効果的であるとされています。

また、食事を食べる際には、野菜から食べ始めると、血糖値の急な上昇を抑えることができます。よく噛んで食べることで、食事の食べ過ぎを防ぐことができます。野菜を毎日350gの野菜を食べましょう。

毎食1〜2品野菜料理を取り入れて、上手に日350gの野菜を食べましょう。

**簡単・美味しい料理レシピ教えます。**

これから本格的な夏がやってきます。夏バテ防止に当別の野菜を食べて元気になりましょう!!

**きゅうりの佃煮**  
【きゅうり5本分】  
・きゅうり 5本 (1.5kgを切る必要があります)  
・長ねぎ 大さじ1、生姜 20g、味噌 2本  
・塩 少々  
・醤油 少々  
・みりん 大さじ2  
・酒 大さじ2  
作り方  
①きゅうりは薄くスライスして塩水に10分漬込み、軽く洗い、きゅうりを絞ります。キッチンペーパーなどで水分を拭き、きゅうりを軽く絞ります。  
②きゅうりの水分を絞った後、きゅうりを1cm幅に切ります。きゅうり1kgあたり、味噌100g、醤油100g、みりん100g、酒100gの分量で調味料を混ぜ、きゅうりに馴染ませ、水分が飛ばすまで、きゅうりを入れ、湯の中を絶えず混ぜ、水分が飛ばすまで煮込みます。  
③調味料が馴染んだら、塩を適量加え、きゅうりが柔らかくなるまで煮込みます。  
④きゅうりが柔らかくなったら、きゅうりを取り出し、水分を拭き、きゅうりを絞ります。  
⑤きゅうりを絞った後、きゅうりを1cm幅に切ります。きゅうり1kgあたり、味噌100g、醤油100g、みりん100g、酒100gの分量で調味料を混ぜ、きゅうりに馴染ませ、水分が飛ばすまで、きゅうりを入れ、湯の中を絶えず混ぜ、水分が飛ばすまで煮込みます。  
⑥きゅうりが柔らかくなったら、きゅうりを取り出し、水分を拭き、きゅうりを絞ります。

**トマトのマリネ**  
【トマト2個分 (4人分)】  
・トマト 2個 (ミニトマトであれば20個)  
・オリーブオイル 大さじ1  
・塩 少々  
・黒こしょう 少々  
・酢 少々  
・砂糖 少々  
①トマトは1/4に切る。ミニトマトの場合はヘタを取り、皮が剥きやすいようヘタを削った部分に十字の切れ込みを入れておく。  
②①の材料を混ぜ、その中に切ったトマトを入れて混ぜ合わせる。  
③冷蔵庫で冷ましておく。  
④冷ましてから、きゅうりを1cm幅に切ります。きゅうり1kgあたり、味噌100g、醤油100g、みりん100g、酒100gの分量で調味料を混ぜ、きゅうりに馴染ませ、水分が飛ばすまで、きゅうりを入れ、湯の中を絶えず混ぜ、水分が飛ばすまで煮込みます。  
⑤きゅうりが柔らかくなったら、きゅうりを取り出し、水分を拭き、きゅうりを絞ります。

広報とうべつ 7月号  
4 ページの記事

7月号で好評だった料理レシピを  
連載します。今月のレシピは 16 ページに  
掲載していますので、ぜひご覧下さい。



ここで簡単なクイズです。  
ヒントもあるので答えもすぐにわかるかも…。  
答えを見ないでチャレンジしてみましょう!!

## 『元気な毎日を送るためご飯を ①②③④⑤⑥食べましょう!!』

問題の答え(頭文字)を入れると文字が完成します。

- 問題**
- ① 夏休みの観察日記の定番といえば…。  
(早朝から咲きます。)
  - ② 料理の「さ・し・す・せ・そ」…「さ」は?  
(摂取しすぎると虫歯の原因にも…。)
  - ③ レクサンド記念公園があるスウェーデン〇ルズ  
(これは簡単ですよ?)
  - ④ しりとりで誰もが使ったことのある言葉  
(とても綺麗な宝石です…。)
  - ⑤ 〇ランスの良い食生活を心がけましょう。  
(野菜は1日350gが生活習慣病予防に必要な量です)
  - ⑥ 50音の最後の文字は?  
(わ・を…〇)

正解は左下に記載しています。