

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



健康寿命を延ばすための食情報



日本は世界でも有数の長寿国で、ここ数年平均寿命は男女とも80歳を超えています。日本人の長寿を支える「健康な食事」は、特定の食品や栄養素をさすものではなく、栄養バランスを基本とする食生活が無理なく持続している状態を意味します。主食・主菜・副菜を基本とする食事を毎日摂ることで、多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができるのです。また「健康な食事」には、おいしさ、楽しさ、必要で、食材や調理の工夫、食嗜好や食事観の形成、一緒に食べるなど食場面の選択と幅広い要素から成り立っています。

たのしい食育広場 2019年9月号



健康大阪さやま21 健康コラム

Vol.2 大阪狭山市の健康寿命について

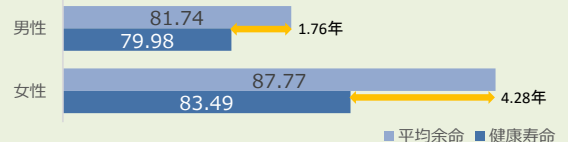


健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。大阪狭山市の健康寿命は何歳くらいなのか、グラフで見てみましょう。平均余命と健康寿命の間には、男性で2年弱、女性では4年以上の差があります。

これは日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。

この差を縮め、健康に暮らせる期間を延ばすために、食生活や運動、禁煙、ストレスコントロール、お口の健康、定期的な健康チェックなどの7つの分野の健康的な生活習慣に取り組んでみましょう。

大阪狭山市の平均余命と健康寿命（平成28年）



お野菜たっぷりレシピ集！

No.46 トマトジュースを使った、鮭の南蛮づけ

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

生鮭	80g×4人分	塩	少々
長ねぎ	2本	こしょう	少々
☆ししとう	8本	小麦粉	小さじ2
生しいたけ	4枚		
☆なす	2本	サラダ油	大さじ1
☆しょうが	1かけ	トマトジュース	150cc
		しょう油	大さじ1 1/2
		A みりん	大さじ1
		酢	大さじ1

(1食あたり:カロリー 187 kcal、塩分 1.3g、約150円、調理時間 約40分)

※ 1人当たり 約85gの野菜が摂れます。

＜作り方＞

- ①生鮭は4等分して塩、こしょうをし、茶こしで小麦粉をまぶしておく。
- ②長ねぎは斜めに切り、ししとうはヘタを切り落とす。生しいたけは石突きを切り落とした後1cm幅に、なすは1cm幅の輪切りにした後、水につけておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。
- ④③に火が通ればいったん皿に取り出してから、②の野菜を加えて、火が通るまで焼く。
- ⑤Aをボウルに入れ、④(鮭と野菜)を加え、20分くらい漬ける。



トマトジュースを使うことで、トマトのうま味が効いた、簡単で美味しい味付けになります。



カルシウムたっぷりレシピ集！

No.14 ひじきとじゃこと豆苗の和え物

＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

豆苗	1パック	ごま油	小さじ2
乾燥ひじき	大さじ2	ポン酢	大さじ2
ちりめんじゃこ	大さじ4		
焼きのり	1枚		
☆しょうが	1かけ		

(1食あたり: カロリー50kcal、塩分0.9g、約70円、調理時間 約15分)

※1人当たり 約140mg のカルシウムが摂れます。

※焼きのりは食べる直前に加えた方が、のりの風味や食感が残ります。

＜つくり方＞

- ①ひじきは水で戻して、しっかり洗い水気をよく切る。豆苗はさっとゆがいて、水気を切り、1/3にカットする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①で戻したひじき、ちりめんじゃこを入れて約2分炒める。
- ③ボウルに①の豆苗、②、おろしたしょうが、ポン酢を混ぜ合わせ、最後にちぎった焼き海苔を軽く混ぜ合わせる。



食感が楽しい！
(ちりめんじゃこのカリカリ感、豆苗のシャキシャキ感)

ひじきの日 (9月15日)



ひじきを食べると長生きする…と言われていたことから、以前の敬老の日にちなんだ制定されました。ひじきは健康食・長寿食として親しまれ、カルシウム、鉄分などのミネラル、食物繊維を豊富に含む食材です。水戻しをした後、しっかり洗い、炒め煮、白和え、ご飯に合える、パンにのせる、ゆがいてサラダに、など様々な調理にご使用できます。

かんたん朝ごはんレシピ集！

No.33 お手軽、ロールサンドイッチ

＜材料(1人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

サンドイッチ用食パン	2枚	マヨネーズ(1)	大さじ1/2
(a)		マヨネーズ(2)	大さじ1
☆にんじん	10g	塩	少々
☆きゅうり	10g	黒こしょう	少々
ツナ	1/4缶		
スライスチーズ	1枚	バター	3g
(b)		マスタード	3g
卵	1個		
☆きゅうり	2g		
レタス	1枚		

(1食あたり: カロリー539kcal、塩分2.5g、約100円、調理時間 (冷やし時間なし) 約20分)

※食パンの上に水分の少ない食品(チーズやハムなど)をのせた方がべたつかなくていいですよ。

※具材はハムやサラダチキン、トマトや玉ねぎなど何でも入れて下さい。

※バナナやパイナップルなどフルーツサンドにすると間食代わりになります。

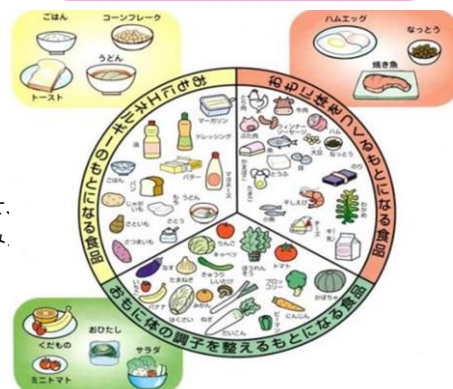
＜つくり方＞

- ①(a)にんじんは千切りにする。きゅうりは縦に薄くスライスする。油分を切ったツナとマヨネーズ(1)を混ぜ合わせる。
- (b)ゆで卵、きゅうりをみじん切りにし、マヨネーズ(2)、塩、黒こしょうと混ぜ合わせる。レタスはさっと洗い、しっかり水気をふく。
- ②サンドイッチ用の食パン2枚を麺棒で軽く引き延ばし、バターとマスタードを薄く塗る。
- ③ロールサンドイッチを2つ作る。
- (a)ラップを広げ、②のサンドイッチ用の食パン1枚の奥を少しあけて、初めにスライスチーズをのせ、手前から①のにんじん、きゅうり、ツナを置き、食パンの端を少し重ね合わせるように丸め込み、最後はラップでくるみこんで形を整える。
- (b)ラップを広げ、②のサンドイッチ用の食パン1枚の奥を少しあけて、初めにレタス、その上に①のゆで卵をのせ、(a)と同様丸めてラップで形を整える。
- ④冷蔵庫で30分冷やし、ラップをはずし、半分にカットしてお皿に盛る。



～バランスのよい朝ごはん～

具材に、野菜とたんぱく質の多い食品(ハム、卵、ツナ、チーズなど)を入れると、赤(たんぱく質)・黄(炭水化物)・緑(ビタミン、ミネラル)のそろった朝ごはんになりますよ。



9月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売 (JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による) 東池尻児童遊園(雨天: 東池尻会館) (午前9時～売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 地元野菜の販売 (大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横 (午前8時～売り切れ次第終了)