

栄養だより

No. 22 2024 年 1 月

2 月は『全国生活習慣病予防月間』です。

生活習慣を振り返ってみましょう

「生活習慣病」は、食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒等の生活習慣がその発症・進行に関与する症候群として定義されます。喫煙、飽食、大量飲酒、運動不足、不十分な休養、ストレス過多等によって引き起こされることが多いため、日々の生活習慣の改善が求められます。

禁煙

たばこは万病のもと。

禁煙に取り組みましょう！



節酒

アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに！日本酒換算で1合程度まで。

休肝日

少食

食事は腹8分目。よく噛んで3食を規則正しく！

多動

今より10分多く体を動かしましょう！



多休

しっかり休養。心と体のリフレッシュを！

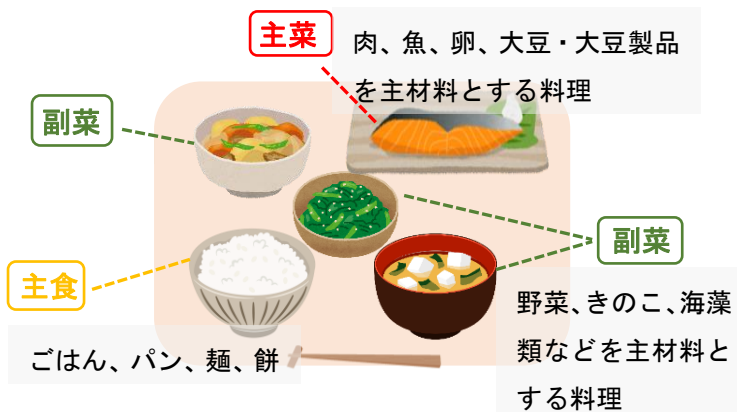
多接

多くの人、事、物に接してイキイキとした生活を！



『正しい食習慣を身に付けよう』

主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く！



生活習慣病のリスクをチェック！～食事編～

2つ以上当てはまる人は要注意

- ☐ 食事を抜いたり、時刻がまちまちである
- ☐ 1人での食事が1日2回以上である
- ☐ 早食いである
- ☐ 1日の野菜や果物の摂取量が両手に載る1杯以下
- ☐ 塩分が多い味付けが好みである
- ☐ 好きな食べ物に偏ってしまう
- ☐ 糖分を含む飲み物を1日4回以上飲む

(日本生活習慣病予防協会より)

～おすすめレシピ～

～五色丼～

材料 (2人前)

- | | |
|-------------|-------------|
| ・米飯 300g | ・小松菜 50g |
| ・鶏挽肉 40g | ・もやし 30g |
| (A) { 生姜 1g | ・人参 40g |
| 醤油 5g | ・醤油 2g |
| 砂糖 2.5g | ・ごま油 1g |
| 酒 5g | ・ガラスープの素 1g |
| ・卵 30g | ・白ごま 適量 |
| (B) { 砂糖 1g | ・紅生姜 適量 |
| 酒 1.5g | |
| 塩 0.1g | |

作り方

- 鶏挽肉、(A)の調味料を混ぜ、炒める。
- 割りほぐした卵に(B)を入れ、炒り卵を作る。
- 小松菜は3cm幅に切る。人参は細切りにする。
- 3ともやしをさっと茹で、ざるにあげてしっかりと水気を切る。
- 4を醤油、ごま油、ガラスープの素、白ごまと和えナムルを作る。
- 丼にご飯、肉そぼろ、炒り卵、ナムルを盛り付け、最後に紅生姜をのせて完成。

丼物でも具の種類を増やすことでバランスアップ！

掲示期間 2024 年 1 月 1 日～3 月 31 日 栄養管理室