

栄養ニュース

バックナンバー・新着情報はこちら→→→→



9月だヨ！食生活改善普及運動

食生活改善普及運動とは？

9月1日から9月30日は「食生活改善普及運動」実施期間です。食生活の改善により生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすことを目的とした取り組みで、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」「野菜摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」等が食生活の目標として掲げられています。

日ごろの食生活を見直しましょう！

小金井市健康課のX（旧Twitter）アカウントでは「食生活改善普及運動」にちなんで食生活に関する情報を発信します。こちらのアカウントではそのほか健康課からのお知らせも発信していますので、ぜひお気軽にフォローください。

また、ひとりひとりのライフスタイルに合わせた食生活の改善のために、健康課では年に6回栄養講習会を実施しています。各回テーマごとに管理栄養士による講義・試食の提供を行っていますので、日ごろの食生活の見直しにぜひご利用ください。



からだ気くばりメニュー店

東京都民の昼食の外食率は全国に比べ高い傾向にあります。食事内容によっては、肥満や生活習慣病につながることから、日ごろの食生活の見直しが重要です。小金井市を含む多摩・島しょ地域には、健康づくりに役立つ野菜たっぷりメニュー、栄養バランスや減塩に配慮したメニューを提供するお店として「からだ気くぱりメニュー店」があります。職場や家の近くで食事をする際、どこに行くか迷ったら、選択肢のひとつとしてぜひご検討ください。詳細については東京都のホームページをご確認ください。

小金井野菜で簡単レシピ



市食育ホームページでは毎月「小金井野菜で簡単レシピ」を掲載しています。

今回はこの季節にぴったりの「カキの甘みが優しい和えもの」をご紹介します！



新着レシピはこちら→→→→→→→→→→→→→→→→

材料（2人分）

- | | |
|------|----------------|
| ・柿 | 1/2個(50g) |
| ・白菜 | 2~3枚(200~300g) |
| ・春菊 | 3~4本(60~80g) |
| ・塩 | ひとつまみ |
| ・ごま油 | 小さじ1/2 |
| ・酢 | 小さじ1/2 |
| ・白ごま | 適量 |



つくり方

①柿は皮をむいて、薄く半月切りにする。白菜は芯の部分5cmの縦切りにし、薄くスライスする。

②春菊は芯と葉を分け、芯の部分は斜めそぎ切りに、葉の部分は食べやすい長さに切る。

③白菜と春菊の芯を先に混ぜて、塩を軽く揉み込む。柿と春菊を入れ、ごま油と酢を回しかけ、軽く和える。

④お皿に盛り付けて、最後に白ごまを散らす。

10月11日はLDLコレステロールの日です！

LDLコレステロールとは血液に含まれる脂質のことで、通称「悪玉コレステロール」と呼ばれ、基準値よりも高いと、動脈硬化や心筋梗塞・脳卒中の原因となります。

10月11日を数字のみで表したものが、LDLの小文字表記に似ていることから、「LDLコレステロールの日」に制定されました。

「10月11日→1011→|o|→|d|→LDL」

体内のLDLコレステロールのバランスを整えるためには健康的な食習慣を身につけることが大切です。日ごろから、①から③のポイントを心がけましょう。

①バランスの良い食事

②夜食・間食は控えめに

③飲酒は健康に配慮した量を



その上で、脂身の多い肉や肉加工品、ラードやバター、生クリームやチーズなどに多く含まれる飽和脂肪酸を減らすと、血液中のLDLコレステロール値の改善に有効であるといわれています。食べすぎに気を付けて控えめにしましょう。

また、脂身の多い肉の代わりに魚に置き換えてみてはいかがでしょうか。肉と魚で迷ったら積極的に魚を選ぶようにしましょう。魚の中でもEPAやDHA（n-3系多価不飽和脂肪酸）を特に豊富に含む青魚がおすすめです。

食物繊維も効果的です。野菜やきのこ、こんにゃくなど積極的に食事に取り入れるようにしましょう。

ぜひこの機会に日ごろの食生活を見直してみましょう！