



6月 食育月間

毎年6月は「食育月間」です。
食育とは、人が生きるために必要な食品の調理などの「食べること」から、マナーや伝統行事などの「文化継承」、そしてニュースでも取り上げられている地産地消や自給率といった「食の問題」まで、それらすべての教育を指します。



バランスの良い食事ってどんな食事？

バランスの良い食事は、主食、主菜、副菜を毎食揃えることから始まります。

主食：ごはん、パン、めんなど

主に体のエネルギー源になる炭水化物の供給源です。



主菜：肉、魚、卵、大豆製品など

主に体をつくるもとになるたんぱく質の供給源です。

毎食、肉、魚、卵、大豆製品の中から一品選んでメインのおかずにししましょう。



副菜：野菜、きのこ、海藻など

主に体の調子を整える、各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源です。

野菜は生の状態では両手1杯分、加熱した状態では片手1杯分が目分量です。

そのほかに色々なきのこ、海藻も組み合わせて食べるようにしましょう。



主食、主菜、副菜を組み合わせた食事例



外食のときは

主食、主菜、副菜が揃った定食メニューで、なるべく和食を選びましょう。丼物やめん類などの単品料理を選ぶときは、具材が少しでも多いものを選びましょう。

また野菜が少なめの時は、サラダや小鉢などを追加するようにしましょう。



その他：1日1回を目安に食べるもの

牛乳などの乳製品 カップ1杯を目安に。(牛乳が苦手な場合は、ヨーグルトなどでも大丈夫です。)

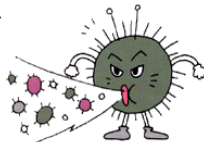
果物類 みかんの場合2つ程度、りんごの場合半分程度を目安に食べましょう。



＜カビにご注意!!＞

6月は梅雨の影響でどうしてもジメジメしてしまい、食品にカビが生えやすくなる時期です。

カビの生えた部分を除けば、食べられると思っている方はいませんか？カビの胞子(青や緑など)の部分を取り除いても、目に見えないところまでカビの菌糸は広がっています。また種類によっては、カビが作り出した毒(カビ毒)に汚染されている場合があるので、もったいなくても食べないようにしましょう。



無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい

