

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食育」とは、生きる上での基本であり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識や「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人を育てることです。難しいことはなく、まず一人一人が食生活を見

直し、栄養バランスの良い食事をとることや、朝ごはんを食べるなど望ましい食生活を送ることです。この機会に、日ごろの食生活を振り返り、行動に移してみましょう。☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

あと一皿、野菜を食べよう！

◆1日に必要な野菜の摂取量を知っていますか？

成人は350㌔、子どもは280㌔(東京都幼児向け食事バランスガイド(3歳～5歳))の野菜の摂取が望ましいとされています。令和元年の国民健康・栄養調査によると、20歳以上の1人1日あたりの野菜類の平均摂取量は280.5㌔でした。

1日の平均摂取では、あと小鉢1皿(70㌔)分の野菜が不足しています。小鉢一皿分(70㌔)の目安は、生野菜なら両手に軽く1杯程度、温野菜なら片手に軽く1杯程度です。

◆清瀬の野菜を食べよう！

清瀬市では、地元産の野菜が農家やスーパーの地場野菜コーナーで購入できるため、新鮮な野菜と触れ合うことができ食育環境にとっても恵まれています。市ホームページでは、野菜をたくさん使ったレシピや、その他主食・主菜のレシピを紹介しています。ぜひご覧いただき、栄養バランスの良い食事のためにご活用ください。

清瀬の主な農産物販売時期

野菜	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ほうれんそう													
みずな・こまつな													
にんじん													
だいこん													
かぶ													
じゃがいも													
さといも													
なす													
とまと													
きゅうり													
とうもろこし													

清瀬市 かんたん！おすすめレシピ 検索



市ホームページはこちらから。1面の写真(左：水菜と柿のサラダ、右：なすと鶏肉の即席マリネ)も掲載しています。

あと一皿、野菜をとるための4つの工夫

①電子レンジを上手に利用する

電子レンジは手軽に加熱できるのがメリットです。野菜100㌔につき、電子レンジ(600㌔)で約1分加熱が目安です(なすは約1分30秒、かぼちゃ・里芋約2分、じゃがいもは約3分加熱)。

Point 電子レンジ加熱では、乾燥させないようにすることがポイント。里芋、じゃがいもは濡らしたキッチンペーパーに包んで、その上からラップで包みましょう。

②フライパンで「蒸し煮」にする

時間短縮、洗い物節約、栄養損失が少ないなど、蒸し煮はいいことがたくさん！

Point 野菜と少量の水をフライパンに入れ、蓋をして加熱します。途中、

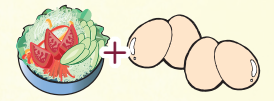
食材の上下を返し、まんべんなく火が通るようにしましょう。

③「味付けに変化」をつけて、飽きない食べ方を工夫する

からし、わさび、粒マスタード、七味、生姜、にんにく、ねぎ、ミント、ローズマリー、ゴマ、くるみ、アーモンド、塩昆布、豆板醤、コチュジャン、ゴマ油、オリーブオイル、黒酢など、いつもの料理にお好みで薬味や調味料を加えると、バリエーションが広がります。

④野菜嫌いには「たんぱく質をプラス」して食べやすくする

野菜だけのメニューだと食べづらい場合は、たんぱく質をプラスすると旨味がアップします！ ハム、ツナ缶、卵、蒸し鶏、甘辛豚肉などと一緒に食べると、野菜嫌いの方も食べやすくなります。



「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、特定の食品や栄養素を取ることによって予防できるものではありません。

しかし、主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事で、健康状態を良好に保つことが大切です。

基礎疾患がある人やすでに食事療法をしている人で、食生活に不安がある場合は、医師または管理栄養士に相談しましょう。

【「新しい生活様式」における実践例】

- 持ち帰りや出前、デリバリーを活用
- 屋外空間で気持ちよく食べる
- 大皿を避けて、料理は個々に
- 対面ではなく、横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめ
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

★プラスワンポイント★

外出の自粛が続く、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。バランスのよい食事とともに適度な運動も大切です。家のなかや庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワットなど)で体を動かし、定期的に体重測定を行い適正体重を維持しましょう。



市では、清瀬市食育推進計画を策定し、ライフステージに合わせた目標を定め、「きよせ食ネットワーク会議」を中心に、各分野で「共食の増加」や「野菜の摂取量を増やす」などの取り組みを進めています。

【参考】清瀬市「野菜たっぷり健康レシピ集」、厚生労働省「新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント」、厚生労働省HP「新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例を公表しました」

おうち時間に運動を！「オンライン型運動セミナー」

自宅でできるオンライン型運動セミナーです。受講者の動作をインストラクターが見て、アドバイスなどをもらえる双方向のレッスンです。

☎清瀬市民で医師による運動制限のない方。先着50人 ☎①6月29日(火)②7月6日(火)いずれも午後1時30分～2時30分 ☎①「ヨガでリラックス」疲労回復に欠かせない睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで体を動かすことのよさを体験します。②「脳と体のリ

フレッシュエクササイズ」脳をリフレッシュし、肩こり、腰痛の予防、目の疲れを軽減する気軽なストレッチです。

調ルネサンス専属インストラクター【参加者の準備】閲覧するためのデバイス、安定した椅子、安全に運動できる場所(2㌔間隔)、動きやすい服装、飲み物

☎☎直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

新体力テストを開催

自身の体力を把握し、今後の健康づくりに生かしませんか。テスト後には、測定結果をもとにスポーツ推進委員が体力増進・維持のアドバイスをを行います。

☎市内在住・在勤・在学の20歳～64歳の方(対象年齢以外の方も参加できますが、年齢によって実施種目が異なるため正確な判定は

出ません。あらかじめご了承ください) ☎6月20日(日)午前の部：午前9時～9時30分受付、午前11時30分終了予定。午後の部：午後1時30分～2時受付、午後4時終了予定【種目】握力、上体起こし、長座体前屈など6種目 ☎☎生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 ☎042-497-1816

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎6月23日(水)・24日(木)午後8時まで
■日曜納税・納税相談 ☎6月27日(日)午前9時～午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎6月12日(土)午前9時～正午
☎いずれも市役所徴収課窓口 ☎徴収課徴収係 ☎042-497-2045