



## 若い世代を中心とした食育の推進 ②

食事や栄養に関する情報があふれています。正しい情報の見極めに自信がありますか？あなたの知識をチェックしてみましょう！

(食事の栄養バランスについて、正しいと思うものを選んで下さい。)

- 野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- 炭水化物(糖質)はできるだけ採らない方がよい。
- 1日に必要なカロリーを超えなければどんな食べ方でもよい。
- エネルギー摂取量が適切かどうかは、食べた物のエネルギーを計算しないとわからない。
- スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。
- 朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養量が摂れていれば問題ない。

## さて、左のチェック欄、〇はいくつありましたか？

実はすべて正しくありません。

- 〇三大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物)のバランスが大事！おにぎりとかップ麺、パスタとチーズケーキなどの組合せは炭水化物や脂質の摂りすぎかも？1品をサラダに変えるとgood!
- 〇自分のエネルギー量が適切かどうかは、体重の変化でわかります。痩せすぎも問題があります。隠れ肥満も問題です。
- 〇1日2食で必要な栄養量を摂るのは、かなり難しいです。栄養バランスを整えるには、**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べるのがおすすめ。**

### 食生活を見直すと...

- \*腸内環境が整い、肌がきれいになる。
- \*自律神経が乱れなくなる。
- \*集中力の向上などの良いことも！

食育くん まじん

こら!まじめにやれ!!  
お盆だから許すけど!!



## 食育コラム

ル

NO.30

お盆の時期になると思い出す味がある。

ひとつは「釜のふたの炭酸まんじゅう」。

これはいつも義母の役目だった。素朴なまんじゅうは

子どもたちのおやつにもなり、お盆が来るんだなあと思ったものだ。

最近は食べる子たちもいなくなり、私が作ることはほぼなくなった。スーパーでまんじゅうが売られているのを見て、「あっ!今日は窯のふただ。」と気づき、3個ばかりを買ってお供えするという全くの体たらくだ。「ご先祖さん、ごめんね。」

あとひとつは母の作る「冷や汁」だ。ゴマを丁寧に搗って出汁でのばしたもの。キュウリ、大葉、みょうがなどが浮いていた記憶がある。暑い夏に冷たい素麺の美味しかったこと!今みたいに、めんつゆや化学調味料もあまりない頃に、あの美味しさはどのように作っていたのだろうか。私の中では、作り方を教えてもらいたかった味のナンバーワンだ。

今となっては如何ともしがたいが、ネットでググって作ってみようと思っているところ。

二人の母が逝って何年も経つが、お盆なので思い出してみた。故人を思い出すのが一番の供養ということなので、今年のお盆には「冷や汁」をお供えしよう。(え)