



# いただきます～す



暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって、体の抵抗力を高めるようにしましょう。

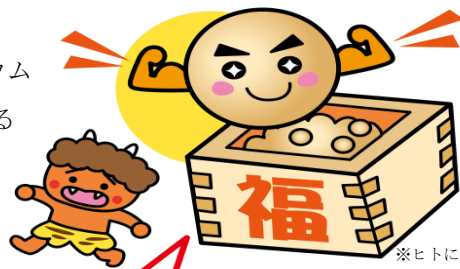
## 大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるものになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

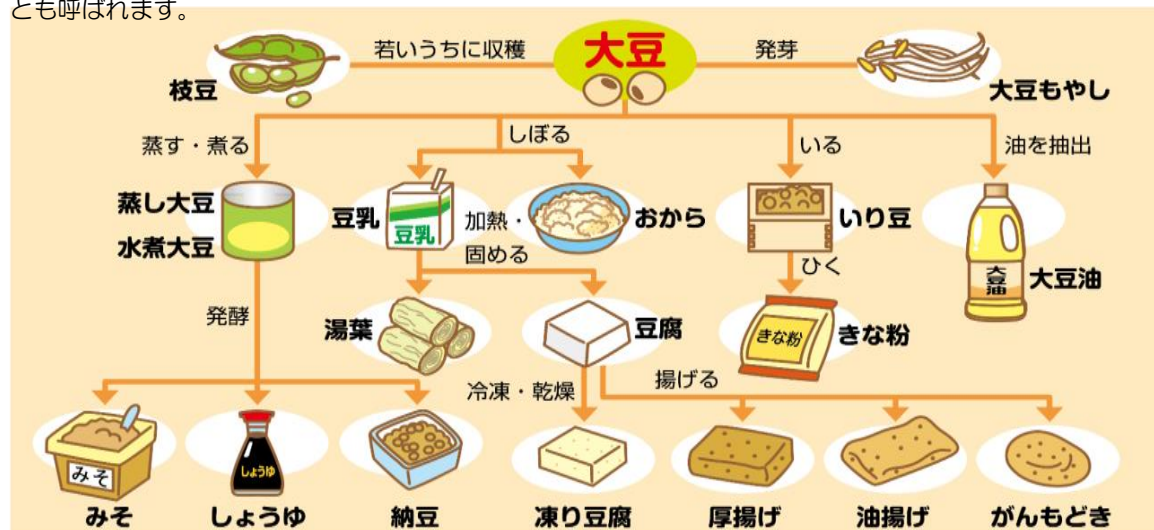
- 鉄……貧血予防
  - カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
  - ビタミンB1……疲労回復効果
  - 食物繊維……便秘予防
  - 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
  - オリゴ糖……便秘予防
  - サポニン……抗酸化作用※
  - レシチン……動脈硬化予防※
- ※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。



**栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!**

### 節分に欠がせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるものになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



## 減塩を意識していますか?



食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります※。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」  
 (20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より



### 減塩の工夫

<p>うま味を利かせる</p>	<p>酢や香味野菜・香辛料を活用する</p>	<p>めん類のスープは残す</p>	<p>調味料の使い過ぎに気をつける</p>	<p>加工食品を取り過ぎない</p>
-----------------	------------------------	-------------------	-----------------------	--------------------

茨城県は、心疾患や脳血管疾患など生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである塩分摂取量も国が定める目標量を大幅に超えています。そこで、茨城県では、県民の生活習慣病を予防するため、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しお Day」として制定し、その日を中心に減塩啓発活動を行うことなどにより、県民の減塩の取り組みを推進しています。この機会にぜひご家庭でも減塩を心がけてみてはいかがでしょうか。



### (料理名) 那珂産根菜のそぼろ煮

一人分のエネルギー 150kcal

材料名	分量(4人分 g)	作り方
豚ひき肉	120	1 里いもは、ひとくち大に切る。枝豆は、茹でて皮をむいておく。 ごぼうはささがきにし、水につけアクを抜く。 大根・にんじんは、厚めのいちょう切りにする。 たまねぎは、半分に切り、薄切りにする。 つきこんにやくは、下ゆでしてアクを取っておく。 干しいたけは、水で戻しておく。 しょうがは皮をむき、すりおろしておく。 2 鍋にサラダ油をひき、豚ひき肉としょうがを入れてほぐしながらよく炒める。 3 里いも・大根・にんじん・ごぼうを加え、さらに炒める。 4 干しいたけの戻し汁と水を加え、ひと煮立ちさせる。 5 里いもに火が通ったら、調味料(☆)を加えて煮含める。 6 片栗粉を小さじ1の水(分量外)で溶き、とろみを付ける。
里いも	200	
ごぼう	100	
大根	100	
にんじん	50	
たまねぎ	200	
つきこんにやく	100	
干しいたけ	5	
冷凍枝豆	20	
サラダ油	小さじ1	
しょうが	ひとかけ	
水	60	
☆ しょうゆ	大さじ2・1/2	
みりん	小さじ1	
酒	小さじ1	
砂糖	大さじ1	
片栗粉	小さじ1/2	

給食では、ナカマロちゃん給食の一品として、茨城県産の豚肉と那珂市産のごぼう・にんじんを使って作ります。



※中学生を基準にしています。