

きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議 ニュースレター第3号（令和2年7月発行）

暑い日が多くなってきましたが、構成団体の皆様、いかがお過ごしでしょうか。
京都丹波地域の府民の健康寿命延伸をめざし、日々取組を進めていただきありがとうございます。
新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度の食環境部会・食育キャンペーンは見合わせる
ことになりました。今月のニュースレターは、食をテーマに健康情報をお届けします。

～新型コロナウイルス対策に栄養を～

新型コロナウイルス感染予防のために雑誌やwebサイトでは数多くの免疫力を高める食材が紹介されていますが、特定の食品だけを摂り続けるだけではかえって偏った食生活になり免疫力を高めることはできません。

免疫力の向上には、バランスのよい食事を規則正しく食べることが重要です。

新型コロナウイルス感染症の影響で、通常の食品の生産や流通、購入、外食等が困難になり、栄養が偏った方も多いかもかもしれません。

バランスのよい食事をとるためには、毎食、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて

副菜

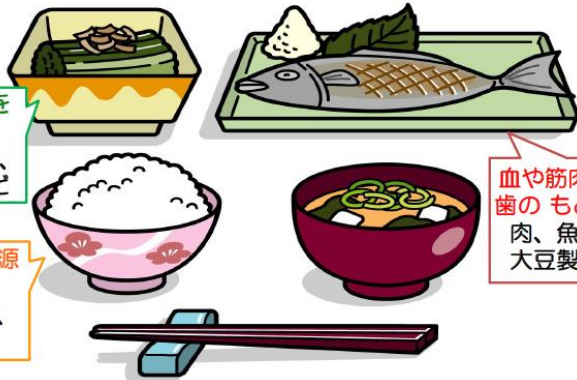
体の調子を
整える
野菜、海藻、
きのこなど

主食

エネルギー源
になる
ご飯、パン、
めん類など

主菜

血や筋肉、骨や
歯のもとになる
肉、魚、卵、
大豆製品など



上記に加えて
1日1回とりたい食品



牛乳・乳製品



果物



皆さんの食事はいかがですか？
バランスのよい食事をとるためには・・・裏面へ→

これからの季節を乗り切るための 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- 1 暑さを避けましょう
- 2 適宜マスクをはずしましょう
- 3 こまめに水分補給しましょう
- 4 日頃から健康管理をしましょう
- 5 暑さに備えた体づくりをしましょう









（環境省、厚生労働省、令和2年5月）



Q いろいろな食品をとるためにはどうしたらよいですか？

A 次のような10品目を毎日食べるようにすれば、栄養のバランスをとることができます。



肉類 	魚介類 	卵 	牛乳・乳製品 	大豆・大豆製品 
海藻 	いも類 	果物 	油脂類 	緑黄色野菜 

毎日10食品がとれているかチェックしてみてください。

便利なものを活用するのもおすすめです

- 缶詰や調理済み食品やレトルト食品
- 電子レンジや炊飯器などの調理器具

★なんたん・かんたん・野菜レシピを配布しています★

このレシピ以外にも、たくさんのレシピがありますので、ご活用ください。

南丹地域の直売所で配布、南丹保健所ホームページでも掲載しています。

<http://www.pref.kyoto.jp/nantan/hokikaku/recipesyu.html>

なんたん・かんたん・やさしい料理
カードNO.75

なすとトマトの洋風浸し

野菜たっぷり
+ぼん酢しょうゆとかつお節で減塩

材料 (2人分)

- なす・・・100g(1本)
- トマト・・・80g (1/2個)
- ぼん酢醤油・・・10g (小さじ2)
- オリーブ油・・・2g (小さじ1/2)
- かつお節・・・ひとつまみ



作り方

- ①なすは5mmの厚さの半月切りにし、水にさらして水気をきる。耐熱容器に入れてラップし、電子レンジで1分30秒ほど加熱し、冷めたら水気を絞る。
- ②トマトはヘタを取り、1cm角に切る。
- ③ぼん酢醤油、オリーブ油をよく混ぜ合わせ、そこに①②を入れ、混ぜ合わせる。器に盛りつけ、かつお節をのせる。



- ・火を使わずにレンジで簡単に！
- ・さっぱりぼん酢しょうゆとかつお節で減塩！

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

90g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
30kcal	1.0g	1.1g	4.8g	206mg	1.5g	0.4g

なんたん・かんたん・野菜レシピの中でR1.7月のクックパッド 人気No.1レシピです。