



バランスのとれた食事を取りましょう

☎保健センター ☎52-4999

暑かった夏も終わり、食欲の回復する秋がやってきました。おいしいものが目白押しこの時期ですが、バランスのよい食事がとれますか？

バランスのよい食事の基本は、3食食べること、そして、ご飯・パン・めん類などの『主食』と、肉・魚・卵・大豆製品を主材料とする『主菜』と、野菜などを主材料とする『副菜』をそろえることです。とは言え、生活リズムや家計との兼ね合いで、バランスのとれた食事を取ることが難しいという人も多いと思います。今回は、バランスのよい食事につながる様々なアドバイスをご紹介します。自分に合った方法を見つけませんか。

■朝食を作る時間や食べる時間がない

『バナナ+ヨーグルト』や『シリアル+牛乳』など調理不要の簡単メニューを用意してみましょう。

家で食べる時間がなければ、『おにぎり+野菜ジュース』や『パン+ヨーグルト』などを買って職場で食べるのもよいでしょう。

■帰宅が遅く、夕食が遅くなってしまう

夕方、おにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べておき、帰宅後はおかずだけにしてみましょう。

夕方に軽く食べておくことで、帰宅後の食後の血糖値の急上昇が抑えられます。また空腹で帰宅した後の食べ過ぎの予防になります。

■たくさんの食材をそろえることが難しい

かつては30品目食べましようと言っていましたが、30品目にこだわる必要はありません。まずは主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう意識することで、色々な栄養素を摂取することができます。

例えば、『卵かけご飯』に『具だくさん豚汁』の場合、2品ですが主食、主菜、副菜が含まれ、栄養バランスもよいです。

■野菜不足が気になるけれど、高く買うのを躊躇してしまう

旬の野菜を知って、『コスパ』のよい買い物をしてみませんか。冷凍野菜もおすすめてです。収穫後すぐに急速冷凍しているため、豊富な栄養素を含んでいます。

※『コスパ』

…支払った金額に見合う効果や満足度

◇野菜を1日350g、1日5～6皿食べるための選び方のポイント

- ・色の薄い淡色野菜と色の濃い緑黄色野菜を食べる。
- ・食べる部位（葉、実、根など）が異なる野菜を組み合わせる。

参考：農林水産省『ちょうどよいバランスの食生活』

「歯・口腔の健康づくり推進週間」の
無料歯科健康診断および相談

11月8日（金）～14日（木）は

「歯・口腔の健康づくり推進週間」です。歯の健康診断や相談を無料で行います。

◇実施期間

11月8日（金）～14日（木）

※日曜日は除く。

◇場所

県内の山口県歯科医師会会員の
の歯科医院

※事前に電話で申し込む。

※会員診療所はホームページから検索できます。左記QR

コードから「公益社団法人山口県歯科医師会」のホームページにアクセスできます。



◇対象者 県民

◇料金 無料

※所定健診票の内容に限る。

◇問合せ先

公益社団法人山口県歯科医師会

☎083・928・8020

FAX083・928・8025



いただきます

アサリと野菜の蒸し煮

田布施町食生活改善推進協議会

秋にも旬を迎えるアサリは、鉄や亜鉛などのミネラルを豊富に含み、旨味も増しています。
たっぷりの野菜と一緒に蒸し煮にすることで、アサリと野菜をおいしくいただけます。

材料(2人分)

アサリ(殻付き)	80g
※むき身の場合は	30g
カットわかめ	2g
キャベツ(大2枚)	120g
小松菜(2株)	60g
しめじ	1/2パック(40g)
酒	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2

1人分の栄養価

エネルギー…49kcal
たんぱく質…5.1g 脂質…0.7g
カルシウム…103mg 塩分…0.7g

作り方

- ①アサリはこすり洗いし、塩水(3%濃度)に30分浸けて砂抜きをする。
 - ②キャベツは一口大のざく切りにする。小松菜は2cm幅に切り、茎と葉に分けておく。しめじは石づきをとり、小房に分ける。カットわかめは水で戻しておく。
 - ③鍋にアサリ、キャベツ、小松菜の茎、しめじ、顆粒コンソメ、酒を入れ、ふたをして強火にかける。
 - ④蒸気が出たら中火にして5〜6分煮る。戻したわかめ、小松菜の葉を加えてひと煮立ちさせる。
- ※アサリのむき身を使う場合は④で加える。

私たちと人権シリーズ

『認める』ことでの居場所づくりを

ゆうなん子ども家庭支援センター 主任相談員 安村 裕美

先日、斎藤真人さんの講演会『子ども心の居場所をつくる』を拝聴しました。不登校を経験した子どもが多く通う学校で、子どもの居場所を作り続けている齋藤さん。『できない』と言う表現の陰で『できていること』が見過ごされてはいないか? という思いから社会の当たり前を疑い、学校の環境を変えてこられました。

頑張っている子どもを丸ごと受け止め、認めることで子どもが生き生きと輝いているエピソードをたくさん聞かせていただきました。

『子どもは褒めて育てましょう』。よく耳にする言葉です。でも、子どもと毎日生活していて、褒めてばかりはいられません。

『褒める』だけでなく『認めて』みませんか? 子どもを丸ごと受け止めることは、良い・悪いの評価をせず、ありのままの子どもの存在そのものを『認め』、『大好きだよ。』『ありがとう。』という気

持ちで寄り添い、それを言葉にすることではないでしょうか。例えば、積木を高く積んだ時、「頑張って積木を高く積んだね。すごいね。(頑張っている姿を見ることができて) パパも嬉しいよ。」と。認める言葉がけは、『褒める』だけでなく子どもに、「○○してくれてありがとう」という『感謝』や『労い』の気持ちも一緒に伝わります。

日頃から、子どもの当たり前前行動を言葉にして伝えてください。朝起きたら、「おはよう、起きてきたね。一人で起きてきてすごいね。」と。起きてきたという結果だけを褒めるよりも、一人で起きることができたことを伝えることで、認められた実感はより大きいといえます。

そして、その行動がパパママに嬉しいことなら、『ありがとう。』『嬉しいよ。』と言葉を添えることで、いつも大人は自分をみてくれているという安心感にも繋がりが、パパママが子どもの安心した居場所になっていきます。