

# 健康は毎日の食事から！

1面：健康づくりのための食事と我孫子市民の状況

2面：川村学園女子大学学生考案野菜レシピ、アレルギー週間

保健センターだより

令和7年度Vol. 13

(令和8年2月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける  
健康づくり～我孫子市～

健康づくりには、毎日の食生活がとても大切です。厚生労働省や農林水産省は、健康を支える食事として「バランスの良い食事」を推奨しています。

## バランスのよい食事とは「主食・主菜・副菜がそろった食事」！

副菜(野菜・海藻など)

ビタミン・ミネラル

主菜(肉・魚・卵・豆腐など)

たんぱく質

汁物は塩分が多い  
ので1日1～2回

主食(ご飯・パン・麺など)

炭水化物

+αの副菜（汁物）

野菜や海藻たっぷりの汁物で、とりきれないビタミン・ミネラルを補う

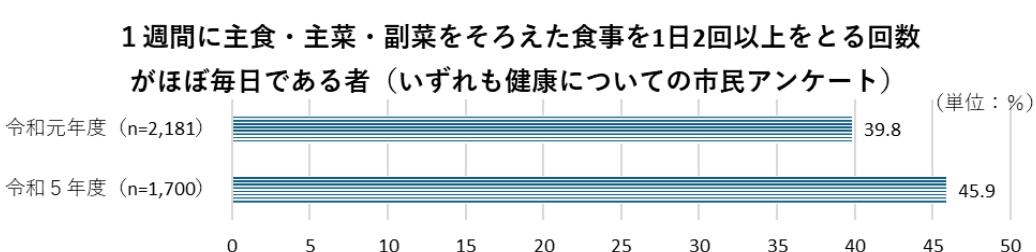


『主食・主菜・副菜のそろった食事』は、『炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが偏りなくとれる食事』です。栄養素には、それぞれ異なる働きがあり、それぞれの栄養素は互いに影響し合って、より効果が発揮されるものもあるため、バランスよく食べることが大切です。



## 我孫子市民の食生活を見てみよう！

我孫子市の「主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合」は45.9%(令和5年度に実施した健康についての市民アンケート調査結果)と令和元年の39.8%より6.1ポイント上昇していますが、市の計画(第3次心も身体も健康プラン)の目標である50%には達していない状況です。



主食・主菜・副菜をそろえるのに必要な副菜(野菜のおかず)の摂取については、1日3回(毎食)が20.8%。およそ80%の人が野菜料理を食べていないなあ～。

野菜のおかずについては、日本人の野菜摂取量を1日あたり70g(およそ野菜料理1皿分)増やすことで、循環器疾患の疾病負荷が軽減されることがわかっています。

(厚生労働省、健康づくりサポートネットより)バランスをよくするためにも、疾病予防のためにも、あと1皿、野菜料理を増やしましょう。

川村学園女子大学の学生考案！冬野菜を使った簡単レシピは裏面へGO(ゴー)！



# 川村学園女子大学の学生考案！冬野菜レシピ！



川村学園女子大学  
生活文化学科  
オリジナルキャラクター  
川村せいいかちゃん

冬においしい大根と、1年中おいしいきゅうりを使ったレシピをご紹介します。



## 【大根ときゅうりのゆかり和え】

＜材料＞（2人分）

大根	130g	ゆかりふりかけ	4g
きゅうり	60g	砂糖	小さじ1強
塩	少々	酢	小さじ1と1/2

野菜：1人分 95g

### ＜作り方＞

- ① 大根は皮を剥いて2mm幅のいちょう切りに、きゅうりは2mm幅の輪切りにする。
- ② 大根ときゅうりに塩を振り塩もみし、水気を絞っておく。
- ③ ゆかりふりかけ・砂糖・酢を入れ、和える。
- ④ 冷蔵庫に入れて30分以上漬ける。

### 【1人あたりの栄養値】

エネルギー	26kcal	たんぱく質	0.6g	脂質	0.0g
炭水化物	5.3g	食物繊維	1.2g	食塩相当量	1.5g

### 職員も試してみました！

とっても食べやすいお味で、野菜をモリモリ食べられました！  
また、ゆかりふりかけの代わりに他の混ぜご飯の素を使ってもおいしくいただけます。その際は茶碗1~1.5杯分の素を使用しましょう！



「保健センターだよりメール配信」では、健康に関する情報やイベント情報に加え、流行状況により感染症情報の配信も行っています。  
是非ご活用ください！



メール配信登録▶

## アレルギーを正しく知り、管理・予防しましょう

2月20日はアレルギーの日 2月17~23日はアレルギー週間

気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、アレルギー性鼻炎・花粉症などのアレルギー疾患を有する方は増加しており、国民の約2人に1人が何らかのアレルギー疾患を有していると言われています。

アレルギー疾患は、正しい知識を身につけて、疾患を管理・予防していくことが大切です。心配な症状がある場合は、受診しましょう。

アレルギー疾患が気がかりな方のために、情報を得られるサイト「アレルギー ポータル」があります。アレルギーの病気ごとの特徴や治療方法がまとめられています。是非ご覧ください。



▲アレルギーポータル

《お問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04(7185)1126