

水・緑・花・人の出会うまち

# なかはら

3月号

中原区の花パンジー 中原区の木モモ  
【総合案内】お間違のないように  
☎044-744-3113

中原区SDC YORAI(定例会)の開催  
地域主体のつながりを作る、  
交流・共有・提案の場です。  
事前申し込み不要  
途中参加・退出OK!  
【開催】偶数月第3水曜18時半～  
奇数月第2土曜10時～  
開催日時は変更になる場合があります。 詳細は区HPで



## 高校生と考える、健康的な食生活

— “ちゃんと食べる” って意外と簡単 —



「健康的な食生活」を送ることは、生活習慣病の予防や適正体重の維持など健康的な生活を送るために大切なことです。区の食育推進分科会の活動の一環として、県立新城高等学校家庭科部の皆さんと作製したポスターと一緒に、健康的な食生活について改めて考えてみましょう!

☎区役所地域支援課 ☎044-744-3267 FAX 044-744-3196



県立新城高等学校家庭科部の皆さん

私たちが興味を持って調べたことから、区民の皆さんに知ってほしい知識を選んで作製しました! 健康的な食事って難しいイメージだったけど、意外と簡単と知りました。だからこそ、このポスターを通じて一人一人の健康への意識を高めてもらえるとうれしいです。

### バランスの良い食事とは…

主食・主菜・副菜がそろった食事のことを言います。それぞれ体の中で働く役割が違うのでそろえて食べるのが大切です。

- 主食 ごはん、パン、めん類など
- 主菜 魚、肉、卵、大豆製品など
- 副菜 野菜、いも、海藻、きのこなど

料理を3品作らなくても大丈夫です! 例えば、鮭(缶詰でもOK)とほうれん草(冷凍でもOK)の Pasta 1品でもバランスは整います!

脂質 炭水化物 タンパク質  
とれていますか?  
**栄養バランス**  
ビタミン ミネラル  
さまざまな食品を食べればバランスの取れた健康な食事を!  
作製: 神奈川県立新城高等学校家庭科部 × 中原区役所

食品それぞれの良さを意識してほしいです!

**本当のダイエット!?**  
あなたはダイエットの本当の意味を知っていますか?  
DIETとは 体重をへらすことだけではなく、健康を維持するための食事や生活習慣の見直し全般を指します  
**本当のダイエットをしよう!**  
作製: 神奈川県立新城高等学校家庭科部 × 中原区役所

ダイエットは「健康的な食生活」のことです! 痩せようとするのではなく、本当のダイエットを目指してほしいです!

まずは1つからでも意識してみましょう!

### 「バランスの良い食事」をとるための小さな習慣

□ いつもの食事に野菜を1つ足してみる

**時間がなくてもおいしく食べたい!**  
～時短でつくる野菜レシピ～  
**トマトのはちみつレモン漬**  
①冷やしたミニトマト ②はちみつ・大さじ2 ③②の中に①を入れ(食べたい量)を半分 レモン汁・大さじ1 混ぜたら完成!  
に切る を容器に入れる  
**豚バラポン酢ピーマン**  
①ピーマンを半分 ②①をちぎり、 ③ポン酢でに切りレンジで フライパンで豚バラと 味付けし完成!  
600W2分加熱する 炒める  
👉レンジで香味刺激! おいしく副菜を+!  
作製: 神奈川県立新城高等学校家庭科部 × 中原区役所

たとえば…朝食にカット野菜をプラスしてみよう。

おかずを作る気力がなくても、野菜を手軽に食べられるような時短レシピを考えました! ぜひ作ってみてください!

□ 栄養成分表示を見ることを意識する

(例) 栄養成分表示 1食(450g)当たり

エネルギー	600kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	16.7g
炭水化物	89.0g
食塩相当量	2.5g

特定の栄養素が偏らないようにしましょう!

□ 赤、黄、緑などの彩りを意識する  
たとえば…外食で牛丼をビビンバやガパオライスに変えてみよう。

□ 野菜が見えるものを選ぶ  
たとえば…昼食の菓子パンを野菜のサンドイッチに変えてみよう。  
野菜は塩分の排出を助けます!

一日に必要なkcal	成人女性	成人男性
活動量少ない人	1400~2000kcal	2200~2400kcal
活動量ふつう以上の人	2000kcal以上	2600kcal以上

食品の裏の栄養成分表示を見て自分に必要な一日のエネルギー量を摂取しよう!

おにぎり1個 約170~250kcal  
卵サンドイッチ1個 約300~400kcal

栄養成分表示ちゃんと見えていますか?  
作製: 神奈川県立新城高等学校家庭科部 × 中原区役所

**その「うまさ」**  
塩分量 **6g**  
1日の塩分摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満が目安です。  
作製: 神奈川県立新城高等学校家庭科部 × 中原区役所

これを機に減塩商品を手にとるなど、食塩相当量にも目を向けて欲しいです!

区では、ポスターを区内の食料品店に配布するなど、区民の皆さんの健康づくりに活用しています!

区HPでも見られます!



「川崎市のキッチン」では、市の栄養士が作製した健康づくりに役立つレシピを紹介しています!  
川崎市のキッチン



