



9月1日～9月30日は

食生活改善普及運動月間

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。

日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか。



☒ 親子で食生活チェック

あてはまる項目に☑を入れましょう。

☐ 朝食を食べないことが多い。 	☐ お菓子をたくさん食べる。
☐ いつもおなかがいっぱいになるまで食べる。 	☐ 食べるのが早い。
☐ ファーストフードや清涼飲料をよくとる。 	☐ 夜食を食べることが多い。

チェック項目は、生活習慣病を招きやすい食生活です。たくさんある人は食生活を見直しましょう！

「食事はおいしく バランスよく」

野菜や果物の摂取を増やしましょう。

野菜にはいろいろな栄養素が含まれていて、毎日とることで生活習慣病の予防に効果的です。毎日350g以上を目標にたくさん食べましょう。



薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつけましょう。

食塩のとりすぎは、高血圧、心臓病など生活習慣病のリスクを上昇させます。1日6g未満の摂取を心がけましょう。



ナスとトマトのスパゲッティ (9月11日の献立より)



【材料(4人分)】

スパゲッティ	120g	おろしにんにく	3.2g
豚ひき肉	80g	赤ワイン	小さじ1
いか	12g	オリーブ油	小さじ1強
ひきわり大豆	40g	ケチャップ	96g
たまねぎ	80g	ウスターソース	大さじ1
ナス	40g	デミグラスソース	20g
トマト	40g	スキムミルク	大さじ1
ダイストマト缶	40g	シュレッドチーズ	16g
しめじ	20g	塩	0.64g
パセリ	4g	こしょう	少々

A

【作り方】

- ① スパゲッティは茹でて取り上げる。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、豚肉を炒め赤ワイン、にんにくを入れる。
- ③ いか、玉ねぎ、しめじを炒め、ひきわり大豆を入れる。
- ④ なす、トマトを炒め、Aの調味料を入れる。(スキムミルクは湯で溶いておく)
- ⑤ チーズを入れて、塩、こしょうで味を整える。
- ⑥ スパゲッティ、パセリをソースにからめる。