

食育だより 令和8年8月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～

(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)

発行：伊勢原市 保育・幼稚園課



本格的な夏の暑さが続いています。きゅうりやなす、トマトなど、カラフルな夏野菜を取り入れて、栄養バランスを考え、この暑さを乗りきりましょう。



普通？肥満？やせ？ ～適正体重を知りましょう～



近年、女性の若い世代（10代～30代）のやせの割合が高くなっています。

その背景として、メディアやマスコミで流される「やせた女性の体型イメージ」を目指し、過剰なダイエットをする人が多いことや、「やせているほうがいい」という不適切な認識、働く女性では、残業などによって食事が不規則になり栄養不足につながるなど、様々な要因が影響を及ぼしていると考えられています。

また、偏った食生活は、鉄欠乏など潜在的な栄養不良のリスクを高める恐れがあります。必要な栄養が不足し筋肉量や骨量が低下すると、骨粗鬆症や月経異常、無月経、卵巣異常、不妊にもつながります。

□ 朝ごはんをしっかりと食べていますか？

→朝ごはんをしっかりと食べることで、1日全体の栄養バランスが整いやすくなります。

□ バランスの良い食事を摂っていますか？

→将来にわたって健やかな体を維持していくために効果的です。

□ 規則正しい生活リズム（食事のタイミング）で過ごしていますか？

→規則正しい食事は、極端な空腹を防ぎ、適量を食べる習慣につながります。

□ 自分の適正体重を知っていますか？

→適正体重 (kg) = 22 × 身長 (m) × 身長 (m)

計算してみてね！



性別や年齢にかかわらず、将来も健康的に過ごすため、正しい食生活を心がけましょう。

バランスのよい食事とは・・・？

「バランスの良い食事」とは、主食・主菜・副菜のそろった食事のことです。1回の食事で3つをそろえることが難しい時は、1日の食事（3食）のなかで調整してみましょう。

【主食】ご飯やパン・麺類などのことをいい、炭水化物が多く含まれ、体のエネルギー源になります。

【主菜】魚介料理や肉料理・卵料理・豆腐や大豆製品を使った料理などで、主にたんぱく質が多く含まれ、骨や筋肉など体を作る栄養素になります。

【副菜】野菜料理や果物、汁物で、これらには体の調子を整えるミネラルやビタミン、食物繊維などが含まれています。



簡単！

かむかむレシピ



コブサラダ



「コブサラダ」とは、アメリカの有名レストランのオーナーが厨房の残り食材を集めて作ったのが始まりといわれているサラダです。

主食として麺類などを追加すると主食・主菜・副菜のそろった食事ができます。おうちにある食材を少しおしゃれに盛り付けて、見た目と食感を楽しんで食べてみてください！

【材料】作りやすい分量

- ・レタス・・・4枚
- ・ベーコン・・・2枚
- ・アボカド・・・1個
- ・ミニトマト・・・12個
- ・サラダチキン・・・1枚
- ・ゆで卵・・・1個
- ・チーズ・・・30g

【ドレッシング】

- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・ケチャップ・・・大さじ1
- ・オリーブ油・レモン汁
- ・おろしニンニク・・・各小さじ1
- ・カレー粉・砂糖
- ・塩・こしょう・・・各少々

【作り方】

- ①ベーコンを1cm幅に切り、カリカリに炒める。
- ②アボカド、ミニトマト、サラダチキン、ゆで卵、チーズを1cmの角切りにする。
- ③レタスを食べやすい大きさにちぎり、皿に敷く。
①、②を彩りよく並べる。
- ④ドレッシングの材料をよく混ぜる。
- ⑤食べる直前に④を③にかけ、全体をよく混ぜる。

*サラダですが、卵やチーズ、ベーコン、チキンが入るため、たんぱく質・カルシウム・鉄分を摂れて、食べ応えもあります！