



青い空、爽やかに吹きわたる秋風に、稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。過ごしやすい秋には、さまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域で育まれてきた食文化を大切にしていきたいと思います。

スポーツの秋です!

秋はスポーツに取り組むのに絶好の季節。運動は生活習慣病の予防に役立ち、ストレスの解消にもなるなど心身を健康にしてくれます。厚生労働省では、運動や生活の中で体を動かすことを推進し、健康づくりに役立ててもらおうと「健康づくりのための身体活動基準 2013」を作りました。その中では、身体活動の強さを「メッツ (METs)」、運動量を「エクササイズ (メッツ×時 (h))」という単位で示し、日頃から運動する習慣をもつように勧めています。

なお基準では、運動の目安として「強度が3メッツ以上の運動を1週間に4エクササイズ (メッツ×時 (h)) 行う。具体的には息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分行う」としています。

「1エクササイズ」の運動はどれくらい?

<p>ウォーキング (3.5メッツ) なら 17分</p> <p>おにぎり1個分のエネルギーを消費するには 約59分</p>	<p>ラジオ体操第一 (4メッツ) なら 15分</p> <p>おにぎり1個分のエネルギーを消費するには 約52分</p>	<p>野球 (5メッツ) なら 12分</p> <p>おにぎり1個分のエネルギーを消費するには 約40分</p>
<p>バドミントン (5.5メッツ) なら 11分</p> <p>おにぎり1個分のエネルギーを消費するには 約37分</p>	<p>バスケットボール (6メッツ) なら 10分</p> <p>おにぎり1個分のエネルギーを消費するには 約34分</p>	<p>サッカー (7メッツ) なら 9分</p> <p>おにぎり1個分のエネルギーを消費するには 約29分</p>

※エネルギー消費量は体重50kgの大人で、のりおにぎり1個を170kcalとして計算。安静時代謝量も含まれます。

「食生活指針」が新しくなりました!

このたび「食生活指針」が改定されました。「食生活指針」は、平成12(2000)年に、旧文部省・厚生省、農林水産省の3省が連携して策定されましたが、この間の食育基本法の制定(平成17(2005)年)、和食のユネスコ無形文化遺産への登録(平成25(2013)年)などの動きを踏まえ、10カ条の並び順や表現、内容が少し変わりました。指針によって普段の食生活をふり返り、健康的な食生活を家族でも実践していきましょう。

- ① 食事を楽しみましょう。
- ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を
- ④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ⑤ ごはんなどの穀類をしっかり
- ⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- ⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて
- ⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を
- ⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を
- ⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょ。

新・食生活指針



作ってみませんか

イナムドゥチ

沖縄県の郷土料理です。「イナ」は「いのしし」、「ムドゥチ」は「もどき」という意味です。今は豚肉が使われるようになりました。かまぼこやこんにやくが入ることもあります。甘みそ仕立てで、お祝いやおもてなしの席でよくふるまわれる料理です。



材料1人分

豚もも肉(千切り).....20g
 干しいたけ(千切り).....0.6g
 にんじん(千切り).....7g
 たまねぎ(千切り).....20g
 油揚げ(短冊切り).....5g
 豆腐.....20g
 春雨(3cmにカット、ゆでる).....4g
 葉ねぎ(小口切り).....3g
 白みそ.....12g
 スープ(かつおだし/豚骨スープなど).....1カップ

作り方

- ① 干しいたけを戻す。戻し汁もスープに加え、豚肉、しいたけ、にんじん、たまねぎを入れて煮る。春雨は3cmにカットしてからゆでしておく。
- ② 材料に火が通ったら、油揚げ、豆腐、ゆでた春雨を入れ、みそを加えて味を調える。ねりごまを加えてもよい。
- ③ 最後に葉ねぎを加えて出来上がり。