

9月とは言え、残暑はしばらく続きそうです。秋は、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。つい食べ過ぎにならないよう、生活習慣病の予防のためにもバランスの良い食事を心がけましょう。



### <生活習慣病とは>

毎日の習慣が積み重なって起こる病気です。「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」などのいったんかかると治りにくい病気をはじめ、「がん」「心疾患」「脳血管疾患」などがあります。普段から望ましい食生活を心がけましょう。

### <原因には…>

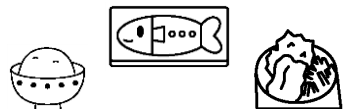
偏った食生活や運動不足・ストレス・喫煙・飲酒などがありますが、その中でも特に生活習慣病の要因として挙げられるものに「食生活」があります。

朝食を食べずに頭がぼーっとしていたり、排便の習慣が規則正しくない時には注意するようにしましょう。

#### ☆ 予防のポイント ☆

#### バランスの良い食事を摂りましょう。

「主食」「主菜」「副菜」のそろった献立にすると自然とバランスが整います。



#### いろいろな食べ物を組み合わせるようにしましょう。

不足しがちなビタミンやミネラル類、食物繊維もしっかりと摂りましょう。



#### 規則正しい食生活をしましょう。

寝る前に食事をしたり、好きな時に食べたり、決まった時間に食べるようにしましょう。



#### 他にも…

- ・ 楽しく食事を食べる。
- ・ ストレスを溜めないようにする。
- ・ 長続きする運動を生活の中に取り入れる。

### <旬の魚>

旬の魚は、産卵に向けて脂肪をたっぷり蓄えていて、栄養価も高く、いっそうおいしくなります。さらに子どもの成長に必要なカルシウムやビタミン・鉄分を含み、生活習慣病を予防するDHAやEPAなどが多く含まれています。頭からしっぽまで食べられる小魚は、カルシウムやビタミンDを多く含み、骨や歯を丈夫にします。お浸しに入れたり、ふりかけなどにして食べてみてはいかがでしょうか。

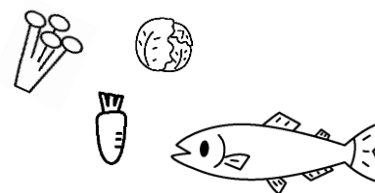
### 『鮭のちゃんちゃん焼き』の作り方



#### 材 料 < 4 人 分 >

#### 作 り 方

鮭	4 枚	① 鮭に塩・こしょうをふり、下味をつける。
玉 ね ぎ	1/4 個	② キャベツはひと口大に切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切り、ねぎは小口切りにする。
え の き	1/2 株	③ しめじ・えのきは石づきを取り、食べやすい大きさに切り分ける。
し め じ	1/4 株	④ みそとマヨネーズを合わせる。
キ ャ ベ ツ	3 枚	⑤ ホットプレートにバターを敷き、鮭の皮を下にして焼く。
人 参	適量	⑥ 鮭がある程度焼けたらひっくり返し、②③を入れてふたをする。
ね ぎ	適量	⑦ 野菜やきのこ類がしんなりしたら、④を入れて 10~15 分ほど蒸し煮にする。
マ ヨ ネ ー ズ	大さじ 4	⑧ ふたを取り、軽く煮つめたら出来上がり。
み そ	大さじ 3	* 一人分ずつであれば、材料をアルミホイルで包みオーブンで 8~10 分焼いても作れます。
バ タ ー	適量	
塩・こしょう	少々	



魚は、焼き物、揚げ物、煮物、汁物などいろいろな調理法があり、一年を通して様々な種類の魚を食べることができます。これから、旬となる鮭やあじなどの魚料理を家庭で食べる機会を増やしてはいかがでしょうか。

