



新生活をすこやかに送るために！！

新入生、新社会人としてスタートされた方も、1日の生活リズムが少しずつ整ってきたころでしょうか？朝ごはんを食べて出かけていますか？実はあなたの何気なく食べている朝食をはじめとする毎日の食事が1日を規則正しく過ごすための基本になっているのです。

厚生労働省の提言するスマートライフプロジェクトを参考に食事の環境を整えませんか？

スマートライフプロジェクトとは？（厚生労働省文書より抜粋）

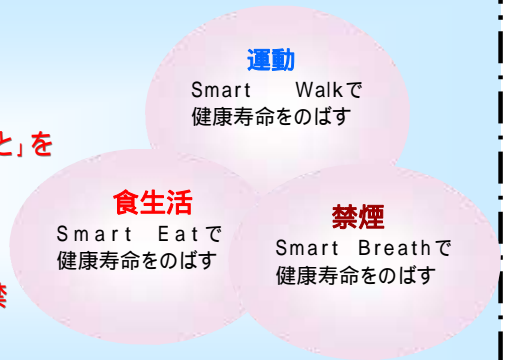
日本人の平均寿命は世界でも高い水準となりました。

しかし一方で、ますます少子高齢化が進んでいるのも事実です。

単なる「寿命」でなく、健康で楽しく毎日が送れること。「健康寿命を延ばすこと」を目標に国をあげて取り組むプロジェクトを立ち上げました。

「Smart life Project」健康寿命を延ばすために、スマートな生き方をテーマに、具体的に3つのアクションを提案します。

生きていくために不可欠な「運動」「食生活」、そして健康でいるための「禁煙」です。



新入生・新社会人のみなさんへのアドバイス

『Smart Eatのススメより』：プラス70gの野菜！！

朝食をしっかり食べる！！

野菜不足は、あとトマト半分

日本人は1日280gの野菜を食べています。しかし生活習慣病予防の視点からは350gが推奨量ですから、あと70gだけ足りないというワケです。トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分むずかしい量ではありません。



温野菜なら、不足70gも食べやすい。

ちょっとしたコツとして生野菜でなく温野菜だと食べやすくなる。スープや煮物で忙しいときはレンジでチンで。

朝カフェで、一日をはじめましょう。

朝食は「これからすることのエネルギー」になります。午前中の仕事効率の向上という観点からも朝食を摂ることはとても重要な生活習慣といえます。

おにぎりでオハヨウ。

おにぎりこそわれらが誇るファストフード！朝、出かける支度をしながらでも頬張れる。あるいは職場についてからでもちょっとした時間があれば食べられる。自分で作るんだったら、なかの具をいろいろ工夫しておけば楽しめるし、経済的でもあります。朝食はすこやかな生活習慣の第一歩です。（厚生労働省スマートライフプロジェクトより抜粋）



鹿児島の野菜を使って料理提案

【春キャベツ】・具沢山のスープ（ミネストローネ）
・キャベツのサラダ



【新玉ねぎ】・スライスサラダおほか風味
・丸ごとスープ



【スナップえんどう】・ソテー（筋をとりそのままソテー）

【南瓜】・サラダ（一口大を電子レンジで加熱）



・スープ（ " ペーストにして）

今、朝抜きの方は朝食を食べる習慣を！

<ステップ1> おにぎりとお茶

<ステップ2> おにぎりに汁物を添える。

（みそ汁・スープなど）

<ステップ3> おにぎり、汁物、豆腐または半熟卵

<ステップ4> おにぎり、汁物、豆腐、または半熟卵、サラダ

<ステップ5> ごはん、汁物、納豆、お浸し、果物、乳製品



手軽に春野菜スープで野菜料理プラス！

春キャベツとまんまる新玉ねぎのさっぱりカレースープ

<材料> 1人分

春キャベツ30g / 新玉ねぎ小1個
ベーコン10g / パセリ 少々
a 水 150ml / コンソメ 適宜
カレー粉 適宜 / 塩・コショウ適宜

<作り方>

キャベツはせん切りにする。
玉ねぎは皮をむいて、丸ごと電子レンジで約4分間加熱する。
鍋に水とベーコン、 を入れて煮る。
をaで調味し、 を入れてさっと煮る。玉ねぎを中心にして器に盛り、パセリのみじん切りをふる。

エネルギー：88kcal、蛋白質：2.8g、
脂質：4.1g、食塩：1.1g

JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101
FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。