



料金受取人払郵便
広島中央局
承認
538
差出有効期間
2020年10月
31日まで
切手不要



食育だより



管理栄養士からの
メッセージ

9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及月間」です。
自分の食生活を見直して、野菜の摂取量の増加や減塩に取り組んでみま
しょう。

一日の野菜の摂取目標量は350g以上です。小鉢で考えると、目安は一日に
5皿です。平成30年国民栄養調査結果によると、あと1皿足りない状況です。
今の食事にプラス1皿を心がけましょう。また、一日の塩分の摂取目標値は、
成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満で、およそ3g上回っている状況で
す。塩分を控えるために次の5つのことを実践してみてください。

- ① 麺類のスープや汁物の汁は残す。
- ② 卓上にしょうゆなどの調味料を置かない。
- ③ 漬け物は一日に豆皿一皿にする。
- ④ 練り製品や加工食品は使いすぎない。
- ⑤ 酢や柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を取り入れる。



この5つを常に心がけることで、かなりの効果が期待できますよ。
自分の体は自分が食べたものでできています。ぜひ、体が喜ぶバラ
ンスのいい食事を、一日に三食、規則正しく摂ってあげましょう。

今月は塩分控えめの「なすとセロリのレモンサラダ」を紹介します。
おいしい秋なすをサラダでどうぞ。厳しい残暑もあと少しです。しっ
かり食べて元気に乗り切りましょう！

毎月19日は「食育の日」！
9月19日は家族一緒にご飯を食べよう。

☆なすとセロリのレモンサラダ

41kcal 塩分：0.2g

材料	4人分	1人分
なす	200g	50g
塩	小さじ1/4	少々
セロリ	60g	15g
A	レモン汁	大さじ1
	オリーブ油	大さじ1
	こしょう	少々

<下準備>

なす：薄い輪切りにして塩少々をまぶす。
セロリ：筋を取って斜め薄切りにする。

<作り方>

- ① なすは水気が出たらさっと洗って水けを絞る。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①のなすとセロリを加えてあえる。



満1歳の誕生日おめでとう



おりた そら
折田 空くん
(横浜東二丁目)令和元年9月5日生
いつもみんなを笑わせてくれてありが
とう。これからも元気いっぱい大き
くなってね！



たけがわ りお
竹川 理央ちゃん
(坂西一丁目)令和元年9月19日生
音楽と絵本が大好きなりおちゃん♪そ
の笑顔に癒される毎日です！これか
らますます大きくなってね😊

このコーナーへの掲載を希望される場合は、誕生日の前月10日までに、お子様の写真(裏面にお子様の氏名・住所・電話番号・生年月日と、一言コメント(40字程度)を記載してください)を、役場企画財政課へ持参またはメールで提出してください。

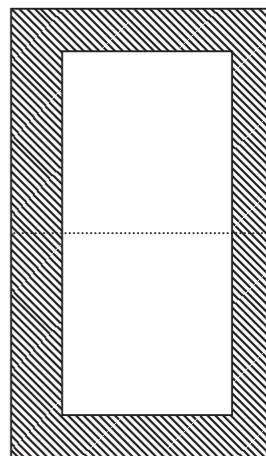
◎問合せ 役場企画財政課 ☎(820) 1507 Mail kikaku@town.saka.lg.jp

7 3 1 - 4 3 9 0

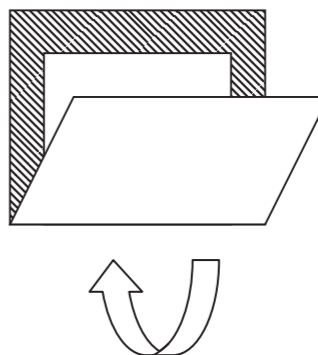
坂町役場 保険健康課 行

安芸郡坂町平成ヶ浜二丁目1番1号

①斜線の部分にのりづけする



②住所や名前が隠れるように半分に折る



個人情報保護のために
のりづけをしてください。
なお、役場保険健康課、保健
センター、各ふれあいセン
ターに提出される場合はそ
のまま提出してください。

③密着させて、申し込む



申込みをされた方に対し、問診票や検査
キット等を送付します。待ち時間短縮のた
めに、開始時間を指定し、通知します。指
定された時間にお越しください。なお、受診日
時は、申込みの順に指定します。申込者の人
数・内容によっては、第2希望日となる場合
もありますので、ご了承ください。
申込みをしたにもかかわらず、受診日の
1週間前になっても問診票等が届かない方
は、役場保険健康課まで、ご連絡ください。