



2022年 秋冬号 No.16  
発行：西宮市保健所地域保健課  
保健福祉センター 管理栄養士

### 食育とは？

子どもの頃から身体にいい食べ物を選ぶ目を育て、『食』の大切さを学び、好ましい食習慣と豊かなところを身につける教育です。『食』に関心をもち楽しく食べることから『食育』は、はじまります。

『食育だより』は小さい子から大人までを対象とした『食』に関する情報を載せています。

親子で一緒に『食育』について考えてみませんか？

11月23日は  
小ねぎの日



### 西宮の美味しい野菜を知っていますか？

西宮は大阪や神戸といった人の多い都心部にとれたての新鮮な野菜をすぐに届けられることを生かしてやわらかくてデリケートな葉物野菜などを生産しています。新鮮な野菜はみずみずしく、旬を味わうことができます。とれたての野菜を売っている直売所もありますので、買い物に行ったときには西宮で育った野菜を探してみてください。

西宮市内の直売所情報を掲載した「西宮野菜直売所マップ」は、西宮市農業応援サイト「あぐりっこ西宮」(右のQRコード)よりダウンロードできます。



### 幻の太市ナス

えら かの  
選び方のポイント

- 皮にハリがあり、傷がない
- ずっしりと重たい
- ヘタやガクがしっかりしている



### お浸しや炒め物にこまつな

えら かの  
選び方のポイント

- 葉の緑が鮮やか
- 茎が太くてしっかり
- 根つきのものは根が太くてつよい



### 鮮度が命ほうれん草

えら かの  
選び方のポイント

- 葉の裏も色が濃く、ハリがある
- 根が赤色やピンク色
- 黄色や茶色に変色していない



### 主役から引きたて役まで小ねぎ

えら かの  
選び方のポイント

- 葉の先が枯れていない
- 色が濃く鮮やか
- 根元は白くてみずみずしい



### シャキシャキ楽しい水菜

えら かの  
選び方のポイント

- 葉の先までピンとしている
- 葉が黄緑なのは日照不足
- 茎は白色でまっすぐ



### 畑で完熟させるトマト

えら かの  
選び方のポイント

- 実が均一な赤色
- ヘタがピンっとしていて緑色
- ずっしり重たいもの





野菜には子どもにも大人にも大切な栄養素がたくさん含まれています。

- ・不溶性食物繊維… 水を含んで便のかさを増やし、腸を刺激して排便をスムーズに。根菜やきのこに多い。
- ・水溶性食物繊維… 腸内細菌のエサになり腸の中の菌のバランスを整える。脂質や糖の吸収を抑制して、肥満や糖尿病・脂質異常症の予防・改善に。大根やオクラ、海藻に多い。
- ・ビタミンB… ご飯やパンに含まれている糖質をエネルギーに変える。
- ・ビタミンC… 細胞を結合させ、皮膚や血管・骨を丈夫にする。ストレスや風邪への抵抗力を高める。
- ・鉄… 血液の中にある赤血球のもとになり、体全体に酸素を届ける。
- ・カリウム… 余分なナトリウムを体の外に排泄するのを助け、体内の水分調整をする。高血圧の予防にも。
- ・カルシウム… 骨や歯のもとになったり、筋肉の収縮に関わる。特に色の濃い野菜（こまつな・水菜）に多い。

## 1日にこれだけ必要です



野菜は1日に350gが目標です。これは小鉢の料理が7品分です。

兵庫県の平均は女性が260g、男性は290gで小鉢1つ分毎日不足しています。

1～2歳では大人の半分ほどの180g、3～5歳で大人の3分の2ほどの240gが目安です。



## たっぷり野菜を食べるコツ



- ・料理に混ぜ込む (お好み焼き・オムレツ・ハンバーグ)
- ・加熱してかさを減らす
  - 「ゆでる・蒸す」でお浸しや和え物
  - 「炒める」で八宝菜やバター炒め
  - 「煮る」で味噌汁や鍋・カレー
  - 電子レンジも◎
- ・片栗粉でとろみをつけて食べやすくする
- ・ケチャップやみそで炒めて野菜ののがみを薄くする

野菜が苦手な子には、彩りや型抜きなどで楽しい盛り付けにしたり、一緒にお手伝いをさせたりすると食への興味につながります。



西宮市では電話や面接による乳幼児から高齢者までの栄養に関する相談や講座を行っています。

### 【食事に関する講座】

- ・はじめての離乳食講座
  - 5～6か月の離乳食を始めるときの講座
- ・離乳食講座
  - 9～13か月の離乳食後期の講座
- ・ファミリー栄養教室
  - 小学校3～5年生の児童と保護者向けの講座
- ・家族で学ぼう離乳食講座
  - 8～13か月の離乳食後期の講座
- ・幼児食講座
  - 1歳7か月～3歳の幼児食の講座

### 【食事・栄養に関する相談/講座問い合わせ先】

- ・中央保健福祉センター 0798-35-3310
- ・北口保健福祉センター 0798-64-5097
- ・鳴尾保健福祉センター 0798-42-6630

詳しくは西宮市ホームページまたは市政ニュースをご覧ください

