



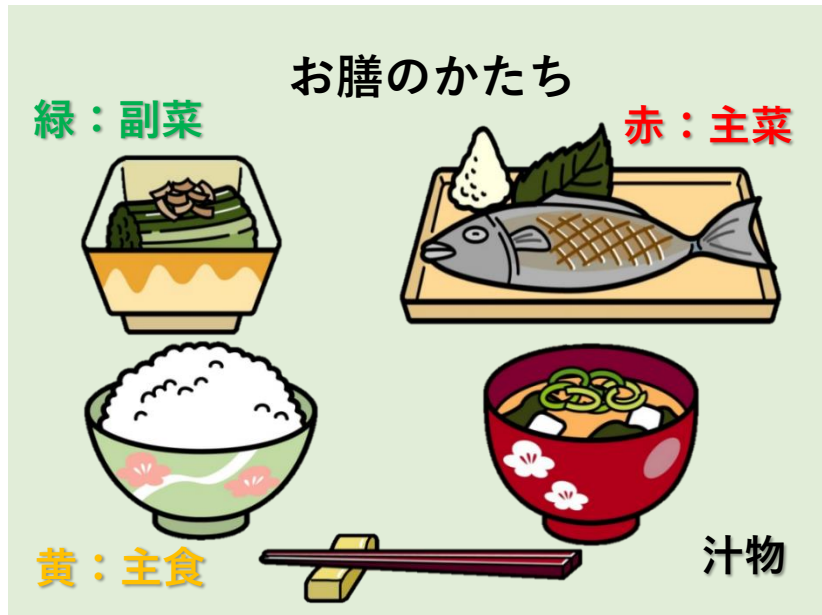
くいはら食育通信 ~毎月19日は食育の日~

地域と健康をつくる「くいはらの食」

令和7年7月発行

主食・主菜・副菜をそろえた食事を取りましょう

主食・主菜・副菜を組み合わせた「お膳のかたち」で食べることで、必要な栄養素をバランス良くとることができます。食べ物は、含まれる栄養素の働きから大きく3つのグループ(三色食品群)に分けられます。赤・黄・緑の三色をそろえて食べることは、主食・主菜・副菜がそろった食事につながります。



●赤色の食品：主菜

【血液や筋肉など、からだを作る材料になる】

肉、魚、卵、大豆製品など

●黄色の食品：主食

【体を動かすエネルギーになる】

ごはん、パン、めん類など

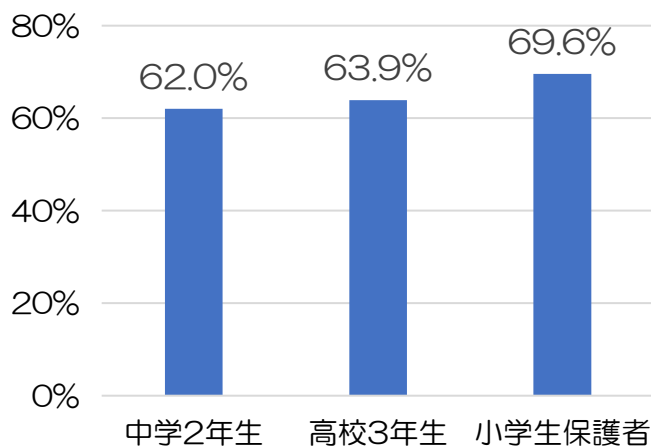
●緑色の食品：副菜

【体の調子を整える】

野菜、きのこ、海藻など

第4期栗原市食育推進計画では、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合が増える」を目標としています。中学2年生、高校3年生は70%、成人は65%を目指して取り組んでいます！！現状は以下のとおりです。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合



参考) 令和6年度食に関するアンケートより

超ラクチン！

栄養バランスレシピ

ラクチンレシピ

お茶の子さいさい

おしながき 豚肉で夏バテ予防 トマト肉じゃが丼

材料	1人分
・白飯	150g
・カレー用野菜の水煮	120g
・豚こま肉	60g
・ミニトマト	5個
・サラダ油	小さじ1/4
・片栗粉	小さじ1
・水	小さじ2
・水	大さじ5
・みりん	大さじ1/2
・醤油	大さじ1/2
・和風顆粒だし	小さじ1/4
・砂糖	小さじ1/4
・生姜チューブ	小さじ1/2
・絹さや(あれば)	2枚

作り方 (15分) 栄養成分・写真はコチラ→

- ①豚こま肉は、キッチンバサミで一口大に切る
- ②ミニトマトは、キッチンバサミで半分に切る。
- ③小鍋に油を熱して、中火で豚肉を炒める。そこにカレー用野菜の水煮を入れざっと炒め、Aの調味料を入れる。
- ④③が煮立ったら、落とし蓋をし弱火で6~7分煮て②を加え5分煮る。
- ⑤④の火を止めて、Bの水溶き片栗粉を加え、火にかけ沸騰させ、止める。器に、ごはん、トマト肉じゃが、ゆでた絹さやをのせて完成。

💡 Aの調味料(水除き)は「すきやきのたれ」で代用できます。

栄養・食生活に関する問い合わせは 栗原市市民生活部健康推進課(Tel22-0370)まで

旬の野菜で夏バテ対策

7月になると、一気に気温が上がって、アイスやビールなど冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えますよね。

でも、国際中医薬膳師の視点から説明すると、冷たいものばかり取ってしまうのは、おなか冷え胃腸が弱ってしまい、食欲が落ちたり、ダルさを感じたりと夏バテの原因になってしまいます。

夏バテを防ぐ夏野菜

夏バテを防ぐには、体の中にこもった熱をほどよく冷ましつつ、おなかを冷やし過ぎないことが大切になってきます。

例えば、きゅうり・トマト・冬瓜・ゴーヤ・緑豆もやしなどは、体にこもった熱をとる働きがあります。

す。畑で採れる夏野菜が多いです。おね！ スープや炒め物など温かい料理にしても、働きは変わりません。冷やして食べなくて大丈夫です。

一方で、しょうが・みょうが・鶏肉などは、おなかをあたためて元気にしてくれる食材です。冷たいものを取りがちなのは、適度におなかを温め、冷えすぎないようにすることが大切です。

夏は、この2つのタイプの食材を組み合わせると、体が整いやすくなります。おすすめは「カレー」や「みょうがと豆腐の味噌汁」など。カレーと言っても、市販のカレーを使うのではなく、油分や調味料がたくさん使われているので、消化に負担がかかります。

今回は熱を冷ましてくれるナスを使ったスパイスカレーをご紹介します。ナスには体の熱を取る働きがあり、ヨーグルトやトマトの酸味が汗のかき過ぎを抑えて潤いを作ってくれます。しょうがやみょうがの香りで、食欲もぐんとアップ。夏バテ予防のスパイスカレーをどうぞ。

(文・写真)

三浦 真理 (みづらまり)

薬膳スパイス家庭料理研究家

1981年生まれ、栗原市出身・在住

◆国際中医薬膳師

◆薬膳コーディネーター

◆看護師・保健師・養護教諭

◆栗原市移住定住コンシェルジュ



【焼きナスのスパイスカレー】

○材料

- ・ナス……………4本
- ・玉ねぎ……………1個(みじん切り)
- ・トマト……………2個(ざく切り)
※またはトマト缶200g
- ・ヨーグルト(無糖)…100g
- ・にんにく……………1片(みじん切り)
- ・生姜……………1片(みじん切り)
- ・カレー粉……………大さじ1
- ・塩……………小さじ2～
(味を見て調整)
- ・サラダ油……………大さじ3
- ・水……………100ml
- ・青紫蘇(千切り)……適量
- ・みょうが(千切り)…適量

○作り方

- ①ナスは魚焼きグリルで皮が真っ黒になるまで焼く。粗熱が取れたら皮をむき、食べやすく切る。
- ②鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。茶色く色づいてきたら、にんにく・生姜・トマトを加え、トマトが煮崩れるまで5分ほど煮詰める。
- ③カレー粉を入れて、弱火で1分炒める。
- ④ヨーグルトと水を加えてよく混ぜ、焼きナスを加えてさらに5分ほど煮込む。塩で味をととのえる。
- ⑤器に盛り、青紫蘇とみょうがをたっぷりトッピングして完成。



【問い合わせ先】※火～金曜日(祝日を除く)9:00～17:00



一般社団法人

くりはらツーリズムネットワーク

〒989-5504 宮城県栗原市若柳字上畑岡敷45番地

☎090-4889-5310 ✉kurihara.tn@gmail.com

