

# 里の秋

スポーツ、読書、

芸術、食欲、

収穫、実りの秋

そんな秋



## 平成18年度 食生活改善普及運動

近年、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病等の生活習慣病の増加が大きな社会問題となっています。

そこで、生活習慣病の一次予防に重点を置いた「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を推進しています。

さらに、町民一人ひとりが食生活改善の重要性について理解を深め、日常生活での実践の促進・普及を目的として、10月を食生活改善普及月間と定めています。

## あなたの 腹囲は大丈夫？ (おなか)

～食事バランスガイドを活用し、  
メタボリックシンドローム  
(内臓脂肪症候群)を予防しましょう～  
(食生活改善普及月間統一標語)

### ナスのチーズ丼

料理名	ナスのチーズ丼	
材料	分量(4人分)	作り方
米	2カップ	①米は普通に炊いておく。 ②ナスはへたを切り落として縦半分に切り、さらに縦半分に切り込みを入れる。表面に味がしみ込むように切込みを入れる。大葉は6枚だけ千切りする。 ③フライパンにサラダ油を熱し、ナスを入れて表面がうっすらキツネ色になるまで焼く。 ④③にAの調味料を入れて加熱し、ナスにからめる。 ⑤火を止め、半分に切ったとろけるスライスを④のナスの間にはさむ。 ⑥器にご飯を盛り、大葉を敷きナスを2個(1本分)のをせて、炙をかける。 ⑦かつおぶしと炒りゴマ、千切りした大葉を飾る。
水	360ml	
ナス	4本	
サラダ油	大さじ2	
とろけるスライス または 厚切とろけるスライス	4枚	
大葉	10枚	
かつおぶし	1袋(5g)	
炒りゴマ	大さじ1(9g)	
だし汁	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
A みりん	大さじ2	
日本酒	大さじ2	
砂糖	大さじ1	

今回は、食生活改善推進員の皆さんが、カルシウム不足解消の県下統一メニュー「ナスのチーズ丼」の調理実習を行いました。皆さんお試し下さい。



\*食事バランスガイドに関するホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokujit.html>