

かつしか知っ得メモ

NO. 1

19日は食育の日

食育とは

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ・様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を修得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

(食育基本法から)

栄養バランスガイド (通称: 栄養バランスコマ)

「何を」、「どれだけ」食べたらよいか、コマのイラストでわかりやすく示しています。コマのイラストを参考にして、自分の「食生活」を見直し、元気で健康な病気知らずの身体をつくりましょう



葛飾区



問い合わせ先: 葛飾区保健所健康推進課 TEL03 (3691) 9632

作成:



東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

NO. 1

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



葛飾の小松菜～葛飾区の主要農産物～

享保4年(1719)に吉宗公が来られた際、西小松川村の間々井の森の香取神社で、ときの神主・亀井和泉守が、餅の清まし汁に冬菜を添えて差し上げたところ、将軍はその冬菜の香味を大変喜ばれた。この菜に名前がなかったところから、小松川の里の名ゆえに「小松菜」と命名されたと伝えられています。

[特徴]

- 小松菜は見た目も成分もほうれん草に似ていますが、**カルシウム**はほうれん草の約**3.5倍**も含んでいます。カルシウムを多く摂ることは骨を丈夫にし、骨粗鬆症予防などに役立つことが期待できます。
- 小松菜 100gには、**ビタミンA**と**C**が1日の推奨量を満たす量を含み、豊富に含まれている**カロテン**は、がん予防効果が期待されています。
- 小松菜は、ほうれん草より**アクが少なく**、用途的には同じように使えるので、メニューにどんどん取り入れてみてはいかがでしょうか。



葛飾区



問い合わせ先: 葛飾区保健所健康推進課 TEL03 (3691) 9632

作成:



東京聖栄大学 管理栄養学科