

カンコイ お総菜選び のコツ



▲主食(米) 主菜(焼き魚) 副菜(おひたし) 汁物(味噌汁) のバランスの良い食事

8月4日は栄養の日です。今回は、忙しい毎日の強い味方「お総菜」選びで食生活を少し見直せる工夫を紹介します。

お総菜選びも「主食・主菜・副菜」

栄養バランスのとれた食事と聞くと、いろいろ計算したり、手料理を作らないといけないような気になっていませんか？ 昨今、スーパーだけでなくコンビニでも多くの種類があるお総菜を上手に活用することで、バランスの良い食事が取れます。

好き嫌い、味、値段…。選ぶ基準は人それぞれあるかもしれませんが、バランスのとれた食事にするための一番の基本は主食(ごはん、パン、麺など)、主菜肉、魚、卵、豆腐な

その「サラダ」は野菜？ 炭水化物？

身体に良さそうな「サラダ」。しかし、ポテトサラダやマカロニサラダ、春雨サラダの多くは炭水化物。ヘルシーだと思っても実は野菜の量が少ないのです。副菜にはおひたしや酢の物、切干大根などたっぷりの野菜が使われたものをおすすめです。

同じ調理法を選ばない

揚げ物・炒め物は油が多く、煮物は塩分が多いなどの傾向があります。「煮魚と筑前煮」から揚

ど、副菜(野菜、きのこ、海藻)を揃えることです。これを意識するだけでもある程度栄養バランスのとれた食事になります。とはいえ、お総菜は油脂や塩分が多くなりがちです。そこで、次のポイントに気を付けて選んでみましょう。

主食はシンプルに

お総菜を選ぶときにはチャーハンや炊き込みご飯よりも白ご飯などのシンプルな主食が塩分や調味料が少なくおすすめです。

魚料理を食べよう

普段の食事では肉料理が多くなっていますか？ スーパーやコンビニのお総菜は意外と魚料理が充実しています。魚にはビタミン、ミネラルのほかEPAやDHA(※)に代表される体に良い成分がたくさん含まれています。忙しい日だからこそ、魚料理を選んでみてはいかがでしょうか。

栄養の日

8月4日は栄養の日、8月1～7日は栄養週間。日本栄養士マカシが「栄養を楽しむ」をテーマに、栄養の大切さを伝えるための活動を行っています。



たのしく食べる、カラダよろこぶ

※ EPA・DHA…イワシやサバなどの青魚の油に多く含まれる成分。最近では魚離れが進み不足しがちです。

健康教室と相談カレンダー

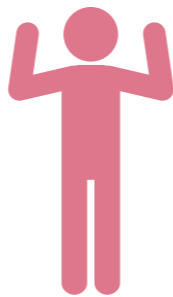
健康づくり課 ☎65・0065

対象	日時	内容	定員	料金	申し込み	
健やか育児相談	乳幼児の保護者	8月20日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H27.9.6～H28.3.4生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着各20人	300円	前日までに電話で
	2歳児	H28.3.5～9.9生まれ				
離乳食教室	5～6か月児の保護者	8月24日(金) 14時～15時30分	◆離乳食の話と試食	先着15人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	8月1日(水) 9時～11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	なし	無料	不要
		9月5日(水) 9時～11時				

ホットな健康情報をお届け！

マイ健康通信

健康づくり課 ☎65・0065



たんさんの食材を選び

お総菜を選ぶとき、使われている食材の数も気にしてみましょう。先ほど「同じ調理法は避けよう」と紹介しましたが、食材も同じものばかりを選んでしまうと栄養は偏りがちです。1日30品目とは言いませんが、たんさんの食材が使われているお総菜を選ぶとより多くの栄養がとれます。

見た目も重要

味だけでなく見た目も「おいしさ」の要素です。パックのまま出さずにお皿に盛り付けて配膳すれば見た目も良くなり食欲アップ。また、子どもは食事を取り分けることで自分の食べる量が分かると、偏食を防ぐほか「残さず食べた」という達成感にもつながります。

子ども版 「広報まいづる」

舞鶴っ子

まいづる大好き！



No.12



▲第1分隊の業務
兵装(魚雷)の整備(左)と着岸時に係留するロープの運用(右)



▲第2分隊の業務
船の操舵(左)と無線で連絡をする様子(右)

護衛艦「ふゆづき」に乗ってみた①



6月には、舞鶴地方総監部に所属する艦艇を紹介したが、今回は、護衛艦「ふゆづき」に乗って、船の中で働く自衛隊員を2回にわたって紹介するぞ。

まず「ふゆづき」の特徴は、空からの攻撃を警戒し対処するイージス艦を守るため、防空能力が強化された護衛艦じゃ。そのため、船首の近くに127mm単装速射砲、水上発射管(魚雷)、艦対艦ミサイル発射装置などの

装備を備えている。「ふゆづき」は、平成26年3月から舞鶴に配備された最新型の船で舞鶴の中では一番新しいぞ。そのため自動化が進んでいるから、旧型の船に比べると乗員も少なくてすむんじや。「ふゆづき」には、乗員のほぼ1割にあたる約20人の女性自衛官が勤務してあるからトイレ、シャワーなどの水回りも改善され、女性専用の部屋もあるんじや。これからは女性が全ての艦艇内で勤務するこ

とも当たり前になるかもしれん。女性自衛官の活躍の場も広がるとおの。

さて、今回は第1分隊と第2分隊の仕事がどんなものか教えよう。

第1分隊は約60人おつて、5分隊の中でも一番の大所帯じや。さらに、射撃・射管・水測・魚雷・運用の5つに細かく分かれておる。第1分隊の仕事は簡単に説明すると「船に積んでいる武器の整備や取り扱いを行う」隊じや。毎日きっちり整備して実際に使う事があつた時にしっかりと機能するようにしとかんとお。船が港に着岸する時には、係留索と呼ばれるロープを使つてしっかりと固定するんじやがそれも第1分隊の仕事じや。「ふゆづき」では女性自衛官が指揮を取つておるが、太いロープじゃから大仕事じや。

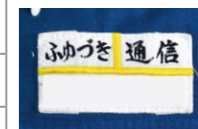
第2分隊は、第1分隊の次に多くて約50人が関わつてる。仕事は、船を動かすために必要な情報を収集したり、艦長の指示のもと船のかじを取つたりするんじや。海の地図である「海図」を見て、船の進む方向に危険がないかや、艦内各所や他船、陸上などとの連絡するためのアンテナの整備、通信状況

【各分隊と業務内容】

分隊	色	科名	内容
第1分隊	赤	砲雷科	射撃・射管・水測・魚雷・運用
第2分隊	黄	船務科・航海科	航海・電測・通信・電子整備
第3分隊	青	機関科	ガスタービン・電機・応急工作・艦上救難
第4分隊	白	補給科・衛生科	補給・給養・経理・衛生
第5分隊	緑	飛行科	航空整備



▲第1分隊は赤色



▲第2分隊は黄色

なことを確認しよう。

そうそう、これも初めて教えてもらったんじやが、隊員の服の左胸にある名札の色を見れば、どの分隊かが一目で分かるようになる(右表参照)。ようこそあれどわ。

今回は続きじやぞ。