



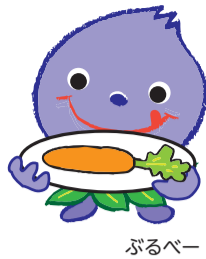
平成29年(2017年)

9/5

第1442号

市報

こだいら



10月から有効な
国民健康保険被保険者証を発送…………… 3面

私立保育園 地域子育て事業…………… 5面

高齢者福祉大会…………… 8面

毎日野菜を プラス1皿



日本人は1日に約280gの野菜を食べています。しかし、必要な野菜の量は350g以上であと70g足りません。これはおひたしなら小鉢1皿分、トマトなら1/2個分です。いつもの食事に野菜をプラス1皿してみませんか。

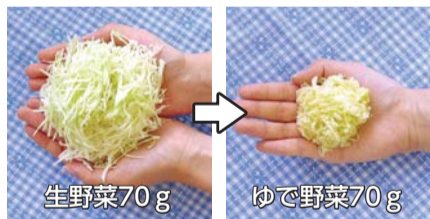
問合せ 健康センター ☎042(346)3701

野菜を1日 350g以上 食べるコツ



温野菜で たっぷり食べやすく

温野菜にすると、かさが減って食べやすくなります。みそ汁やスープなどの汁物にも野菜をたっぷり入れましょう。野菜70gを食べるには、生野菜だと両手山盛り1杯、温野菜だと片手山盛り1杯です。



生野菜70g

ゆで野菜70g

朝食にも 野菜を食べよう

朝、昼、夜と3食で野菜をとりましょう。2食だけでは、野菜が不足しがちです。まずは、朝食に野菜をプラス1皿。ミニトマト1個からでもとり入れてみましょう。



野菜は よくかんで食べよう

野菜は、ジュースなどでとるのもいいですが、よくかんで食べることも大切です。よくかむことで、消化吸収しやすくなり、腸の働きもよくなります。野菜ジュースなどはふだんの食事の補助と考えるといいですね。



1/3日分の 野菜がとれる

こだいらめざましスープ



エネルギー 121kcal、たんぱく質5.9g
脂質3.4g、食塩相当量1.1g

季節の野菜でアレンジできます。保育園、小・中学校の9月の給食の献立にも入っています。

材料 (5人分)

水煮大豆…………… 1缶(120g)	セロリ…………… 10g
ベーコン…………… 1枚	にんにく…………… 1片
たまねぎ…………… 1個	炒め油…………… 小さじ2
にんじん…………… 1/2本	塩…………… 小さじ1/3
じゃがいも…………… 2個	しょうゆ…………… 小さじ1
キャベツ…………… 4枚	スープの素…………… 小さじ1
小松菜…………… 1/3束	水…………… 3カップ

作り方

- ①たまねぎ、キャベツは色紙切り、にんじんはさいの目切り、じゃがいもは角切り、小松菜は2cm長さ、セロリは薄切り、にんにくはみじん切り、ベーコンは千切りにする。
- ②鍋に油を入れ、にんにく、セロリを炒め、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、分量の塩を少々入れてよく炒めて水、キャベツ、小松菜の芯を加えて煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら、小松菜の葉、大豆を入れ、残りの調味料を入れて味を調える。

栄養・運動教室

とき 10月16日(月) 午前9時30分～正午
午前9時10分受付

ところ 健康センター

対象 市内在住の方

内容 便秘予防で男性も女性も美肌づくり
(栄養講話、運動実技)

持ち物 筆記用具、健康手帳・参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル

申込み 当日、会場へ

※保育13人あります(生後6か月以上(1歳未満は3人まで)、事前に問合せ先へ。

※問診の結果、運動に参加できない場合があります。

問合せ 健康センター ☎042(346)3701

こ
だ
い
ら
め
ざ
ま
し
の
試
食
が
ま
し
き
ま
す

