



作って見よう！「御長寿ご飯」

南食生活改善推進協議会
オリジナル おすすめレシピ

<材料（5～6人分）>

米……………3カップ
もち米…お好みで入れてください。
牛乳……………1カップ
だし汁……………2カップ
鶏ひき肉 ……100g
しょうゆ……………大さじ3
みりん ……大さじ1と1/2
白滝……………60g
ニンジン(中) ……1/6～1/4本
マイタケ ……1/2パック
シメジ ……1/2パック

<作り方>

- ①お米は、洗ってザルに上げ、水気を切っておきます。
- ②Aのしょうゆとみりんを入れたボールに鶏ひき肉をほぐし入れ、10分ほど置き、下味を付けます。
- ③Bの材料を②に合わせ、下味を付けておきます。
- ④炊飯器に①の米と牛乳・だし汁・③の具材を入れて炊きます。
- ⑤炊き上がったら、盛り付けをし、お好みで三つ葉やエンドウ豆、ごま、焼きのりを添えます。

<1人分(約210g)の栄養価>

エネルギー	362kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	5.0g
カルシウム	58mg
塩分	1.1g
食物繊維	1.6g



▲南食生活改善展での試食会。「自分でも簡単に作れそう」と、同会推進委員に熱心に質問していた参加者

BMIで自分の標準体重を知ろう！

自分のBMIは？＝体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

↓判定

18.5未満……………やせ
18.5以上25未満…標準
25以上……………肥満

※BMI (Body Mass Index)とは？
肥満の判定に用いられるもので、最も疾病の少ないBMI 22を基準としています。

自分の標準体重は？＝身長 m × 身長 m × 22

食生活の六つのポイント

- ①穀類や野菜を十分に取ろう
- ②牛乳を毎日コップ1杯以上飲もう
- ③薄味に慣れよう
- ④朝食をしっかりと食べよう
- ⑤上手に食べてしっかりと動こう
- ⑥楽しい食事で望ましい食習慣を身に付けよう



仲間と楽しみながら

区内には、健康増進を目的としたサークルがいくつかあり、地区センターで開催された講座が結成のきっかけという「リズム・アンド・ストレッチ『さわやか』」もその一つです。結成以来七年間、毎週一回ストレッチ運動、有酸素運動、筋力運動を行い健康を維持しています。会員の皆さんは「以前に比べて、体の調子が良くなった」「一緒に運動できる仲間がいることも長く続けられる理由」と口をそろえます。また、「体を動か



休養もしっかりと

栄養・運動とともに、健康づくりの柱となるのが休養です。何かと忙しい毎日、自分でも気付かぬうちに心と体を酷使していることも…。快適な睡眠で体を休めることはもちろん、ゆっくりお風呂

を休め、明日への活力を養いましょう。



健康な体をつくるためには、しっかりと食べてしっかりと動く。そして、しっかりと休むことです。いつまでも健康な体で、明るく元気に生活できるよう、自分の生活を振り返り、少しずつ改善していきませんか？



▲運動後は、体がすっきり軽くなります

