

楽しく おいしく バランスよく  
旬の食材で作る健康メニューを紹介します

平成17年度厚別区食生活改善協議会の普及メニュー

食生活のボランティア

健康的な食生活を広めるため地域で活動するボランティアが食生活改善推進員です。現在291人の推進員が、区内の料理講習会などで食生活の知恵や手作りの良さを伝える活動をしています。



ニンジンを使ったキャロットライス、きのこのおろしグラタン、中華風サラダ、しめ卵のおすまし、かぼちゃケーキの5品で、野菜を多く使い、幅広い年代の方が食べやすい家庭的な味付けをしています。厚別区食生活改善協議会が、この秋、幼稚園、小中学校のPTAなどに広める活動を行っています。

きのこのおろしグラタンの作り方

材料（4人分）

生シイタケ 4個	卵 2個
シメジ 1/2パック	生クリーム 100cc
マッシュルーム 6個	牛乳 100cc
ベーコン 3枚	塩・コショウ 適量
大根おろし 100グラム	チーズ 80グラム
パン粉 30グラム	パセリ 少々

- ①生シイタケ・マッシュルームを3つに切り、シメジは数本ずつに小分けし、ベーコンは短冊切りにしていためる。
- ②大根おろしの水気を軽く切ってパン粉、卵、生クリーム、牛乳、塩・コショウを混ぜ合わせ、①も加えて味を調える。
- ③できた具をグラタン皿に流し込みチーズを振って焼き上げる。

厚別保健センターからのお知らせ

第4回厚別区健康づくり懇話会が開催されました

厚別区内で健康づくりを進める団体が集まって、区民の健康推進策を話し合う第4回厚別区健康づくり懇話会が9月5日に開催されました。全体会議とグループ別懇談会で「健康あつべつ宣言」の浸透と内容の実現に向けての具体的な取り組みを議論しました。



グループ別懇談会の様子です。



その取り組みの一つとして、左の「健康あつべつ宣言プレート」を各施設、会館などに掲げるよう働き掛けることになりました。目に留まりましたらぜひ読んでいただいて、健康づくりの活動に力を入れるきっかけにさせていただきたいと思えます。

あつべつ健康・福祉フェスタ！



昨年のフェスタも大盛況でした。

区民一人一人の健康づくりを応援するとともに、安心して介護保険や福祉サービスを受けられるよう、情報提供を行います。入場無料ですので、皆さんお誘い合わせの上ご来場ください。

◇日時 10月15日(土)午前10時30分～午後3時

◇会場 厚別区民センター

◇内容 講演会(「アスリートと健康」)・レックプラシット五輪ジャンプ銀メダリストの八木弘和さんのお話です。体力・健康度測定、骨密度測定、医師の健康相談、歯科・薬・鍼灸マッサージ相談、転倒予防教室、足指力測定、靴選びコーナー、手話コース、シニアのおしゃれ講座、食生活改善の展示と試食、健康クイズラリーなど