

すくすく・いきいき

ファミリーフェスタ inちゅうおう

みんな笑顔でまちづくり
健康・子育て・介護予防

入場無料



落語家 かつら しくこう 桂 枝光

～楽しいコーナーがいっぱい！どうぞ家族そろって参加してください～

健康づくりゾーン 健康測定、医師・薬剤師の健康相談、家庭の食品衛生、虫歯や歯周病のチェック、口臭測定、健康料理の試食と展示など

子育てゾーン 絵本の読み聞かせ、手作りおもちゃ紹介、五感を刺激する遊び体験など

介護予防ゾーン 脳の若さチェック、福祉機器展示、障がい体験、盲導犬体験、体力測定、無料体験マッサージなど

日時 9月30日(土) 午前10時～午後3時

会場 中央区民センター
南2条西10丁目

(詳細) 保健福祉課 ☎231-2400 健康・子ども課 ☎511-7221

ステージイベント	午前10時～10時20分	和太鼓公演
	午前11時30分～午後0時15分	「転倒をみんなで予防」健康体操実技と講演 ※参加者にタオルをプレゼント
	午後1時～2時	吉本興業の落語家「桂 枝光」さんがやってくる わっはっは！！笑って長生き・健康づくり

鮭のマヨネーズ焼き

【エネルギー249kcal 塩分0.9g】



〈材料2人分〉

生サケ	2切れ(70g×2)
タマネギ	20g
生シイタケ	10g
ニンジン	10g
ジャガイモ	100g
キャベツ	60g
キュウリ	20g
ミニトマト	4個
パセリ	少々
マヨネーズ	小さじ4(20g)
バター	小さじ1
牛乳	小さじ2
こしょう	少々
塩	少々
油	小さじ1/2

毎週水曜日に中央区役所分庁舎6階食堂と消防局地下1階食堂で「ヘルシーランチ」を提供しています。今月は、9月27日(水)のヘルシーランチの献立から紹介します。

〈作り方〉

- 1 生サケは水気をよく拭き、塩・こしょうを振る。
- 2 タマネギ・生シイタケ・ニンジンはみじん切りにしておく。
- 3 熱したフライパンに油をひき、②のタマネギ・生シイタケ・ニンジンを軽く炒め、塩を振り、さらに炒めておく。
- 4 ③のあら熱がとれたら、マヨネーズと混ぜ合わせておく。
- 5 オープンの天板にオープンシートを敷き、サケを並べ200℃にあたためたオープンで焼く。
- 6 サケに火が通ったら、④のをせ焦げ目がつくまで焼く。
- 7 ジャガイモは一口大に切ってゆで、やわらかくなったらゆで汁を切り、再度火にかけ水気をとばす。ジャガイモをつぶし、熱いうちにバターを加え、さらに牛乳・塩を加えて混ぜ合わせる。
- 8 皿にサケ・⑦のマッシュポテト、千切りにしたキャベツとキュウリ、ミニトマトを盛り合わせる。サケの上にみじん切りにしたパセリをちらす。



健康レシピ 第9回 糖尿病を予防しよう

厚生労働省の糖尿病実態調査報告書(平成十四年)によると、糖尿病が強く疑われる人は約七百四十万人、糖尿病の可能性を否定できない人と合わせると約千六百四十万人と考えられており、成人の六人に一人が糖尿病とその予備軍であるとされています。糖

副菜(主にビタミンやミネラルを多く含む野菜やきのこ類など)をそろえ、食品が偏らないよう組み合わせること、三食規則正しくできるだけ均等に食べるようにすることが大切ですが、また、腹八分目を心がけ、よくかんでゆっくり食べましょう。

さらに、糖尿病の予防には適度な運動を継続することが重要ですので、毎日こまめに体を動かしましょう。

糖尿病とその予備軍は年々増え、糖尿病の予防が大変重要になっていきます。糖尿病を予防するための食

生活は、食べ過ぎを避け栄養バランスの良い食事を毎日規則正しく取ることが基本です。栄養をバランスよく取るには、主食(主に炭水化物を多く含む米や麺類、パンなど)、主