

朝食を食べましょう

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温が上がって、体が目覚めるとともに、脳へのエネルギー補給により集中力も高まります。また、体内のリズムが円滑になることで、便秘の予防にもつながります。



欠食は生活習慣病予備軍をつくります 皮下脂肪が付きやすくなります

朝食を食べないと、一度の食事から最大限のエネルギーを吸収し、皮下脂肪として蓄えるため、肥満を招きやすくなります。



簡単に朝食を食べるポイントは？ まずは、習慣付けから始めましょう

- ・すぐ食べられる物や、そのまま使える物を常備する（チーズ、パン、トマト、冷凍野菜、即席みそ汁など）。
- ・調理品（ご飯、ゆで野菜など）を冷蔵・冷凍しておく。

簡単に食べられる朝食の例



チーズトーストと果物でもOK。
簡単な物から、まずは食べる習慣を付けましょう。

作ってみましょう

材料（4人分）

- ・カボチャ…1/4 個
- ・キュウリ…1/2 本
- ・玉ネギ…1/4 個
- ・ハム…2 枚
- ・マヨネーズ…大さじ 2
- ・酢…小さじ 1
- ・砂糖…小さじ 1
- ・塩、こしょう…少々

調味料



カボチャのサラダ

手稲区は、野菜の名産地。カボチャの「大浜みやこ」は全国的にも有名です。そこで、カボチャを使って野菜がたっぷり取れるレシピをご紹介します。



作り方

- ①：カボチャを2センチ角ぐらいに切る。耐熱皿に入れ、少量の水を振り、ラップを掛けて約4～5分※電子レンジにかける。
 - ②：キュウリは薄い半月切りにし、塩もみする。しんなりしたら、冷水で流し、固く絞って水を切る。玉ネギは薄切りにし、水にさらし、水を切っておく。ハムは1.5センチ角ぐらいの大きさに切る。
 - ③：①のカボチャをボウルに移して、軽くつぶす。
 - ④：③に②で準備したキュウリ、玉ネギ、ハムを加える。マヨネーズ、酢、砂糖、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ※電子レンジにより、若干時間が変わります。

（1人分：143キロカロリー、野菜量 105グラム）

ご存じですか さっぽろ食スタイル

札幌は、新鮮でおいしく安全な食材が集まる街。市では道産の食材を使用し、栄養バランスが良く、環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」として、推進しています。市のホームページでは、「さっぽろ食スタイル」レシピを紹介しています。また、レシピの募集も行っています。詳しくはお問い合わせください。

ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/s08hokkaido.html>

問い合わせ先 市保健所健康企画課 ☎ 622-5151

※区版の6ページ（保健センターからのお知らせ）に、関連行事を掲載していますので、ご覧ください。



健康的な食生活の普及活動を行っています

手稲区食生活改善推進員協議会

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、バランスの取れた食生活の定着を目指し活動しています。区内の推進員は、現在118人です。

市民の皆さんの食への関心は、決して低くはないと思いますが、情報があふれ過ぎていて、その選択に戸惑う人も多いことでしょう。昔は、健康を支える家庭の味が、親から子へ自然と受け継がれたものですが、最近はそれが失われつつあります。そうした中、地域で食生活を支えようとしているのが私たちです。協議会が主催する行事への参加をお待ちしています。



手稲区食生活改善推進員協議会会長
そのだじゅんこ
園田 淳子 さん

※推進員になるには、毎年6、7月ごろに区が開催する養成講座の受講が必要です。