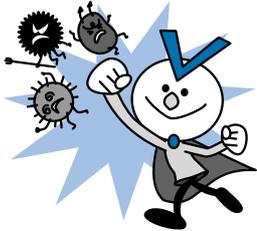
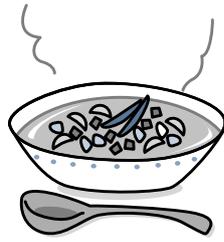


野菜であったか食生活

日頃不足しがちな野菜には、ビタミンが豊富に含まれています。野菜を食べて、寒さに負けないあったか食生活を始めませんか。

温かい料理で体もポカポカ

温かいスープや鍋は、冬には欠かせない一品です。野菜をたっぷり入れることによって、食事のバランスが良くなり、スープに溶けた栄養素も一緒に取り入れることができます。



野菜を食べて風邪知らず

風邪の予防に力を発揮するビタミン類は、野菜に豊富に含まれる栄養素です。野菜をたっぷり食べて、風邪のウイルスに負けない抵抗力を身につけましょう。

野菜をたくさん食べるコツ

健康のために成人が一日に食べたい野菜量は生の状態で350g以上です。生野菜350gを食べるのは大変ですが、野菜は加熱するとカサが減るので、たくさん食べることができます。



私たちの健康は私たちの手で！ 食生活改善推進員

「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、健康づくりのボランティアとして活動しています。



▲親子料理教室



▲地域サークル支援



厚別区食生活改善推進員協議会
会長 星見 優子さん

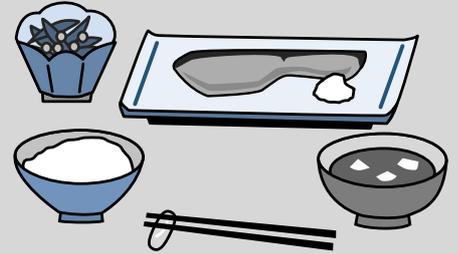
子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動に取り組んでいます。あなたも料理教室などに参加してみませんか。

※食生活改善推進員になるには、毎年6月ごろに区が開催する養成講座の受講が必要です。詳しくは健康・子ども課健やか推進係 ☎895-1881へ。

12月25日(水)10時45分～の広報ラジオ番組「厚別ふれあい・ほっと・ステーション」(77.6MHz)で紹介します。

朝食は元気の源

朝ごはんを食べると睡眠中に低下した体温や血糖値が上がり、体が目覚めます。朝ごはんを取った炭水化物は消化されてブドウ糖になり、頭を働かせるエネルギー源となります。



寒さに負けたか

12月がやってきました。寒さを乗り切食習慣を心掛けることが大切です。普段けていますか？

今月号では、冬を乗り切るための食生活関する取り組みを紹介します。

鍋であったか食生活

冬といえば鍋！野菜をたくさん取って温まるし

あすかなべふう まろやか飛鳥鍋風

◆材料◆ 4人分

鶏もも肉 皮なし	40g×4切れ	ゴボウ	1/3本(60g)
A おろしショウガ	小さじ2	生シイタケ	4枚
酒	小さじ1	水菜	60g
塩	小さじ1/5	だし汁	400cc
厚揚げ(または焼き豆腐)	120g	しょうゆ	小さじ2
大根	約5cm(100g)	みそ	15g
長ネギ	約1本分(80g)	牛乳	100cc
		水	200cc程度

◎作り方

1. 鶏肉は、脂を取り除き、筋を切ってからA厚揚げは、熱湯を掛けて油抜きをしてから
2. 鍋に、食べやすい大きさに切った大根・ゴから3～4分加熱し、だし汁を加える。再び沸
3. 鶏肉に火が通ったら、牛乳・厚揚げ・長ネて、ひと混ぜし、汁ごと器に盛って出来上