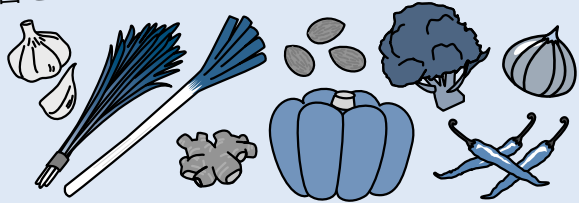


食材の工夫であったか食生活

芯からポカポカ！体を温める効果のある食材を紹介します。

私たち
皆さんの体を温める野菜です！



長ネギ、玉ネギ、ニラ、ニンニクは、糖質の燃焼を促進して、血流を良くします。

ショウガは、体を温め発汗を促すとともに、殺菌作用効果があります。

ブロッコリー、カボチャ、アーモンドは、末梢血管などの血流を良くします。

赤唐辛子は、交感神経を刺激し血流を良くして、体を温めるのにとっても有効です。

けるな！ 食生活

るためには、体の中から温まるようなから栄養バランスの取れた食事を心掛

のポイントやおすすめ料理、食生活に

この特集に関するお問い合わせ
健康・子ども課健やか推進係 ☎895-1881

シピをご紹介します！



の下味を付ける。

一口大程度の角切りにする。

ボウ・生シイタケと水を入れて加熱し、沸いたら、鶏肉としょうゆも加えて更に煮込む。ギを加えて加熱し、最後にみそと水菜を加えがり。

みんなで協力して食育推進！

あつべつ食育ネットワーク

平成24年に設立し、保健センターが事務局となり、保育所、幼稚園、小・中学校、児童会館、食生活改善推進員などが相互に協力体制をつくり、子どものうちから食育を進めていくために活動しています。他にも子育てママのイキイキ食育教室など、さまざまな教室を開催しています。

▼元気いっぱい食育教室



▲食育ネットワークパネル展



ウォームシェアは、みんなで同じ部屋、場所に集まることで暖房を共有し、エネルギーを節約する省エネスタイルです。今年の冬も、みんなであたたかく過ごしましょう！

私もこの鍋を食べています。
おいしいですよ！
鍋をみんなで食べることもウォームシェアの一つです。
あったか食生活で寒さを乗り切りましょう。



厚別区長 堀澤 純一

かんたんレシピ集を配布しています！

サッと料理ができるかんたんレシピ集を保健センターで配布しています。

他にもホームページにいろいろなレシピがありますので、ぜひご覧ください。

厚別区 アタマとカラダに美味しいレシピ

検索

HP <http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/hokenfukushi/resipi/index.html>

