

みどりくみなおしで生活習慣病予防



ゴーヤの苦みとシャキシャキ食感で減塩でも美味しい! 苦味が苦手な方は、下茹でしてから使いましょう。



ゴーヤのツナボード



【材料(4人分)】

- ゴーヤ(1本) …………… 200g~250g
- ツナ缶(水煮) …………… 70g×2缶
- 玉ねぎ …………… 50g
- こしょう …………… 少々
- スライスチーズ(とろけるタイプ) … 2枚
- ミニトマト …………… 8個

【作り方】

①ゴーヤはたて半分に切り、種とわたを取り除き、半分を4等分にして、8つに分ける。



- ②玉ねぎはみじん切りにし、ツナ缶の水を軽く絞って混ぜ合わせこしょうを加える。
- ③①のゴーヤに②のをのせ、その上にスライスチーズ1枚を4等分に切ったのせる。
- ④オーブントースターでスライスチーズに焼き色がつくまで(8~10分)焼き、ミニトマトを添える。

豆知識

脂ゴーヤは「ツルレイシ」や「にがうり」とも呼ばれている野菜で、ビタミンCはキャベツの3倍程度含まれています。疲労回復・夏バテ予防におすすめの食材です!

1人分栄養価

エネルギー 69kcal たんぱく質 6.9g 脂質 2.2g
炭水化物 4.2g 食塩相当量 0.4g

こんにちは。食育推進員です!

私たちは、千葉市長から委嘱を受け、公民館や保健福祉センターなど地域で「食」に関するボランティア活動を行っています。



おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね

毎月19日は食育の日

Let's Try 家族でまるごとアクティブチェンジ

あなたは、ご自身の「**血圧**」がどのくらいか知っていますか? 高血圧は自覚症状がなく、ある日突然、命にかかわる病気を引き起こすことから「沈黙の殺し屋(サイレント・キラー)」と呼ばれています。

緑区は高血圧の人が多い

健診結果は判定だけではなく数値のチェックも行いましょう。基準値内であっても、年々悪化している場合は要注意です。

運動不足が通常モードになっている時代

「ちょっと面倒」を取り入れ、

10分多くからだを動かすこと(プラス10)を始めよう!

ポイント 早く結果を出すことよりも、続けることが大事

子育て中なら、子どもと一緒に遊ぶことが、断然おすすめ! 効果は倍増

子どもに与えるメリット

- 楽しさを実感すると、子どもが進んでからだを動かす
- コミュニケーション能力がアップする ……など

おやま座りで鬼ごっこ(家の中で走らずに遊ぶことができます)

- ①横に二人並んでおしりをつけて体操座り(おやま座り)をする。
- ②「よーい、どん」の合図で、座ったままお尻だけを付けて足をあげ、手を振って前に進む。

※この時、腕をたくさん振ってお尻を左右に動かすのがポイント。ゴールに最初についた方が勝ち。



テレビやパソコン、スマートフォン等をみる時は要注意

座りっぱなしの時間を減らそう

問題はじっとしている状態が続くことにあります。まずは30分に1度は立ち上がって、下肢の筋肉を刺激しましょう。背中を曲げ伸ばしをすると、さらにGOOD!



みどりくみなおしでけんこうづくり

イメージキャラクター「びーちゃん」



- み** みんな食べよう 朝ごはん
- ど** どんどん動いて じょうぶな体
- り** 料理はバランス あか きいろ みどり (血や肉になる) (力や熱になる) (体の調子を整える)
- く** 口の健康8020! みがいてきれいな歯と歯ぐき
- み** みんなで仲良く 外遊び
- な** なにを食べても 噛ミング30(30回かもう)
- お** お菓子とジュースは ほどほどに
- し** しっかり睡眠 早ね早起き

問合せ先

千葉市緑保健福祉センター健康課 健康づくり班
電話 043-292-2630 FAX 043-292-1840