



緑区食育推進員の
おすすめレシピ

みどりくみなおしで 生活習慣病予防



いももち

千葉市では、
さといもを使った
いももちが
郷土料理として、
受け継がれて
います。



緑区生活習慣病予防普及啓発キャラクター
「びーちゃん」



【材料(2人分)】

さといも …… 25g (2~3個)
桜えび …… 4g (大さじ1・1/4)
小ねぎ …… 15g (1本)
ピザ用チーズ …… 20g
塩 …… 0.8g (小さじ1/6)
小麦粉 A …… 4g (大さじ1/2)
片栗粉 …… 9g (大さじ1)
サラダ油 …… 6g (大さじ1/2)
ゆずの皮 …… お好みで

【作り方】

- ①さといもを皮ごと水から強火で柔らかくなるまで茹でる。
粗熱をとり、皮をむく。小ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルにさといもを入れてつぶし、Aを加えて混ぜる。
桜えび、小ねぎ、ピザ用チーズを混ぜて4等分にする。
手に水をつけて厚さ1cmの円形にまとめる。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、中火で②の両面をじっくり焼いて焼き色をつける。
- ④盛り付けの際、ゆずの皮を飾り、彩りと風味をそえる。

1人分栄養価

エネルギー 52kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.1g
炭水化物 7.6g 食塩相当量 0.6g

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、
地域の公民館や
保健福祉センターなどで
「食」に関する
ボランティア活動を
行っています。



食育ってなに？

食に関する正しい知識と選ぶ力を身につけ、心身の健康や豊かな人間性を育むことです。食に対する学びを深めることは、人生を生きていくための力を育むことにつながります。ご自身やご家族の健康のために、食生活を振り返ってみませんか。

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**」の値がどのくらいか知っていますか？
今、血圧が正常なら、将来も心配で無用？

⇒加齢とともに血圧が高くなる傾向があります。

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。

今から血圧に関心をもち、「運動」や「減塩」でからだという資産をよい状態でキープしましょう。

緑区は高血圧の人が多い

他人事ではない
高血圧

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、断然おススメ！効果は倍増

子どもに与えるよい影響 子どもは褒められるとやる気が出る。ふれあい遊びはコミュニケーション能力が育まれる。

手押し相撲

親自身が全力で楽しみましょう。大好きな人(親)が楽しむと子どもも「運動って楽しい」と実感します。



- ①ハイタッチできる距離で向かい合って、両足で立つ
- ②両手でタッチしながら、相手を押す
- ③バランスを崩した方が負け

筋力は 女性では30代後半から40代後半にかけて、
男性では50代から60代にかけて 急激に落ちていくので
毎日少しずつ鍛えることが大切です

スクワット

- ①立って、足を肩幅位に開き、両手を胸の前で交差する
- ②視線を前に向けたままゆっくりとしゃがむ
※膝がつま先より前に出ないようにしよう
- ③しゃがんだ位置で止まる ④ゆっくりと元の位置に戻る



みどりくみなおしでけんこうづくり 子ども編

- | | |
|---|----------------------------------|
| み みんな食べよう 朝ごはん | み みんなで仲良く 外遊び |
| ど どんどん動いて じょうぶな体 | な なにを食べても 噛ミング30 (30回かもう) |
| 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) | お お菓子とジュースは ほどほどに |
| く 口の健康8020! みがいてキレイな歯と歯ぐき | 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

令和6年11月作成

おいしいね、たのしいね、たべるとだいじだね 毎月19日は食育の日