



肉巻き野菜のさっぱりヨーグルト胡麻和え

電子レンジで簡単！
豚肉で野菜を
たっぷり巻いた
ボリュームアップ
レシピです。



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)】

豚肉(ロース薄切り) … 8枚(160g)
キャベツ … 2枚(120g)
きゅうり … 1/2本(50g)
にんじん … 1/3本(50g)
塩 … 少々
こしょう … 少々
酒 … 大さじ1(15g)

A プレーンヨーグルト … 大さじ3
砂糖 … 小さじ1
しょうゆ … 小さじ1
白すりごま … 大さじ1
マヨネーズ … 小さじ1

【作り方】

- ①キャベツは縦半分に切り細切りにする。きゅうり・にんじんは細切りにする。
- ②豚肉を縦に広げ、塩・こしょうを両面にふる。
- ③キャベツ・きゅうり・にんじんを1/8量ずつのせ、手前から巻く。同様に8個作る。
- ④耐熱皿に並べ酒を回しかけ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ 600W で肉に火が通るまで5分程度加熱する。
- ⑤ボールにAを入れて混ぜ、④で出来た肉巻きにかける。

ヨーグルトで減塩

市販のマヨネーズやドレッシングに、プレーンヨーグルトを混ぜてオリジナルソースを作りましょう！
ヨーグルトの爽やかな酸味を利用して簡単に減塩できます。
お子様にもおすすめです。

1人分栄養価

エネルギー 320kcal たんぱく質 17.4g 脂質 21.6g
炭水化物 10.7g 食塩相当量 0.8g

こんにちは。食育推進員です！

私たちは、
千葉市長から香囀を受け、
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。



Let's try 家族でまるごとアクティブチェンジ

緑区は高血圧の人が多い

あなたは、「血圧」の言葉からどんなことを連想しますか？

若ければ気にしなくていい？ 血圧が高いと頭痛がする？ … コレ、本当？？

⇒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。

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 ●親子で心肺機能が高まる ●共感やおもしろいやりがいが育つ …など

お尻をタッチ

タッチされないようにどうやって逃げるか？
これが意外と難しい。
子どもたちの反応も面白い。

- ①親子二人組になって向かい合う
- ②「よい、どん」の合図でお互いのお尻をタッチする
- ③先にタッチしたほうが勝ち



体重は同じでも筋肉量が減り、脂肪が増えているかもしれません。
筋肉量は30歳を過ぎたあたりから減り始めます。

美姿勢の人は若々しく見えます

すきま時間で筋カトレーニング

運動不足が長く続くと、背骨をしっかりと支える背中やお腹、
股関節まわりの筋力が低下して正しい姿勢を維持しにくくなります。
「背筋をシャキッと伸ばし、胸を張り、お腹をぎゅっとへこませ、キープ」
これだけでも筋力アップにつながります。



みどりくみなおしでけんこうづくり 子ども編

みんな食べよう 朝ごはん

どんどん動いて じょうぶな体

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)

口の健康8020! みがいてキレイな歯と歯ぐき

みんなで仲良く 外遊び

なにを食べても 噛ミング30 (30回かもう)

お菓子とジュースは ほどほどに

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9月作成