

# 食事

## 健康なからだづくりは毎日の食事から！

1日3食バランスのよい食事が健康なからだづくりのために大切です。日頃の食事で不足しがちな野菜やきのこをたっぷり使ったレシピをヘルスマイトがご紹介します。

●電子レンジで簡単！1/3日分の野菜がとれる

●きのこの食感が楽しいヘルシーレシピ

低カロリーでボリューム満点！



### 鶏ひき肉ともやしのカレーサラダ

(1人分)エネルギー:170kcal 塩分:1.6g

- 材料 (2人分)
- もやし…1袋(200g)
  - きゅうり…1/2本
  - 鶏ひき肉…120g
  - カレー粉…小さじ1
  - しょう油…小さじ1
  - (A) マヨネーズ…大さじ1
  - しょうが 生姜のすりおろし…小さじ1/4
  - 塩…小さじ1/3

#### 作り方

- もやしは、ひげ根を取って耐熱容器に入れ、もやしの上に鶏ひき肉を少しずつ散らすようにのせる。
- ラップをかけて、電子レンジ(500W)で4分程加熱する。そのまま置き、あら熱がとれたら水気をきり、(A)を加えまぜる。
- きゅうりは板ざりして、千切りし、水分をとっておく。
- ②が冷めてきたら③のきゅうりを加えてまぜ、器に盛る。

### 豆腐のソテー きのこあんかけ

(1人分)エネルギー:183kcal 塩分:1.5g

- 材料 (2人分)
- 木綿豆腐…2/3丁(200g)
  - 小麦粉…小さじ2(12g)
  - 油…小さじ1(8g)
  - しめじ、しいたけ、まいたけ、えのき…各40g
  - にんじん…20g
  - ねぎ…4g
  - オイスターソース…大さじ1(18g)
  - 減塩しょう油…小さじ2(12g)
  - (B) 酒…小さじ2(10g)
  - 片栗粉…小さじ2(6g)
  - 水…60g

#### 作り方

- 豆腐は水切りをし、食べやすい大きさに切る。
- ①に小麦粉をまぶし、油でこんがり両面を焼く。
- (A)のきのこは石づきをとり、バラバラにほぐす。しいたけは薄切りにする。にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- フライパンで③のねぎ以外の材料を炒める。
- しんなりしてきたら、合わせておいた(B)を入れ、煮立たせて、とろみがつくまで混ぜ合わせる。
- ②の豆腐の上に⑤をかけ、ねぎを上から散らす。

# どうする？ 健康

さわやかな季節、何かを始めるには最適な時期です。あなたも健康のための一歩を踏み出してみませんか？

3 すべての人に健康と福祉を

区役所健康づくり係 (☎ 866-8426~7 ☎ 865-3963)

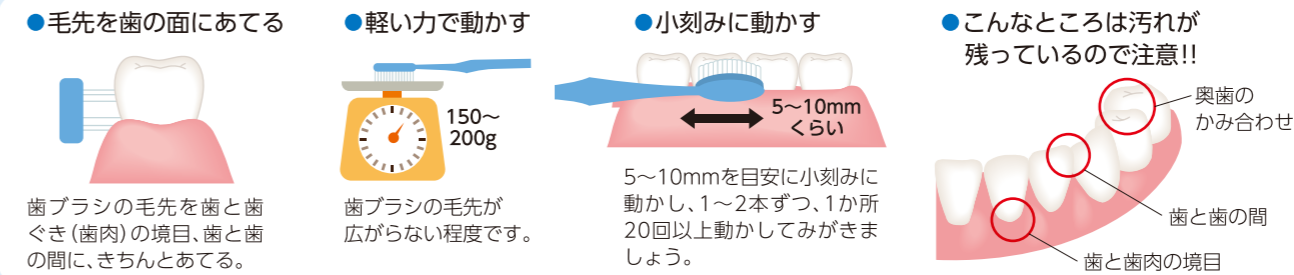
## 自分の歯と口でおいしく食べたい！

でも、20代の2~3割が歯周病に！

歯と口を健康に保つことは、全身の健康につながります。いつまでも自分の歯と口でおいしく食べて健康に過ごしましょう。

毎日の歯みがきは、上手にできていますか？

むし歯や歯周病を予防するためにプラーク(歯垢)を取り除きましょう。



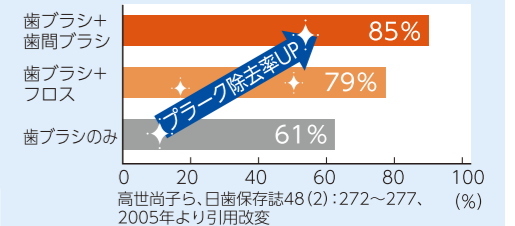
### 歯と口の健康チェック

6月1日(木) 13時30分~15時30分  
 区役所3階 区民広間  
 お口の機能測定、口臭チェック、血管年齢測定をやってみませんか？

### パネル展 歯と口の健康づくり

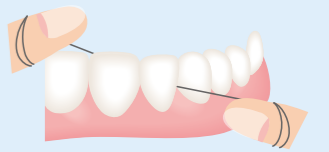
6月1日(木)~9日(金) 区役所3階 区民広間  
 パネルの中のクイズに答えよう。(回答用紙は3階にあります)  
 6月9日までに回答用紙を直接窓口(6階62番窓口)に持参

先着100人に景品プレゼント！



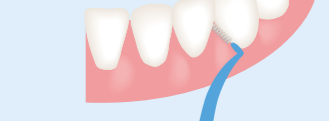
### デンタルフロスの使い方

歯の側面にそって、ゆっくり歯間に挿入。左右の歯にあてて動かしましょう。



### 歯間ブラシの使い方

歯と歯肉の境目にそって傷つけないようにゆっくり挿入。歯面にそわせて動かしましょう。



※勢よく挿入すると歯肉を傷つけることがあります。歯肉に炎症がある時は出血しやすいです。

## 禁煙

## 今から始めても遅くない！

禁煙すると…せき・息切れ、肺や心臓の病気、がんのリスクが減り、寿命が延びます。

やめたその時から禁煙のメリットがあります



### 戸塚区薬剤師会による「禁煙相談・お薬相談」

5月25日(木) 11時~15時  
 区役所3階 区民広間  
 血管年齢測定もしています。

戸塚区薬剤師会 丸山さん



### 同時開催 パネル展「たばこの害を知ろう」

5月22日(月)~31日(水)  
 区役所3階 区民広間  
 加熱式たばこやサードハンドスモーク(受動喫煙)などたばこの影響について展示

●たばこクイズに挑戦しよう！



横浜市禁煙NOTE

## ヘルスマイトの活動紹介

食生活等改善推進員(愛称:ヘルスマイト)は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食を通じた健康づくり活動を行うボランティア団体です。地域ケアプラザや学校などさまざまな会場でライフステージに合わせた食育活動を展開しています。

### 新しい季節に、新しいこと始めませんか？

ヘルスマイトになって一緒に活動しませんか？  
 令和5年度 ヘルスマイト養成講座受講生募集(全9回)  
 7月~2024年3月毎月第1月曜13時~15時30分  
 (12月は12月1日(金)、2024年1月は1月15日(月)です)  
 区役所5階 栄養相談室  
 区内在住で8回以上参加可能で、講座修了後にヘルスマイトとして活動できる人:先着15人  
 1,210円(テキスト代)  
 5月11日~26日に☎、☎(要予約)を記入)か直接区役所健康づくり係へ  
 (☎ 866-8427 ☎ 865-3963)



子どもへの食育授業



高齢者向けの食育講座

食で人と人とのつながりを感じています。「参考にしたい!」などの感想をいただくと、やりがいを感じます。



## 保健活動推進員の活動紹介

私たち保健活動推進員は地域の健康づくりを支える推進役として活動をしています！

保健活動推進員 落合会長

### 血管の健康状態や現在のストレス状態がわかる 血管年齢測定

ここで測定できます

- 5月25日「禁煙イベント」
- 6月1日「歯と口の健康チェック」



血管年齢測定の様子



## 皆さんもできることから「健康づくり」を始めませんか？

### 1日1回! ~筋肉のしなやかさを保ちましょう~ 家のなかを「しながら」何かを

気軽に体操!



詳しくはこちらから

地域の皆さんにもやってもらえるよう、スポーツセンターと協力してつくりました!

家事をしている時、テレビを見ている時など、何かを「しながら」でOK。1日ワンポーズ無理せずやってみてください。

保健活動推進員 草刈さん

