

あなたも作ってみませんか

テーマ 軽食にもなるおやつ



1人分 207kcal 食塩相当量 0.8g

材料 (4人分)

- | | | |
|-------------------|---|--------------|
| 豚もも肉……………4枚 (80g) | A | 小麦粉…60g |
| 塩、こしょう…少々 | | 上新粉…40g |
| 玉ねぎ…1/4個 (50g) | | 溶き卵…1個 (50g) |
| にんじん…1/4本 (50g) | | 砂糖…小さじ1/2 |
| ニラ…1/4束 (25g) | | しょうゆ…小さじ1 |
| 白菜キムチ……………100g | | 水…100～120ml |
| ごま油…大さじ1と小さじ1 | | |

作り方

- ①豚肉は4等分の長さに切り、塩、こしょうを振る。玉ねぎ、にんじんは千切り、ニラは長さ5cmに切る。
- ②ボウルにAを入れ、生地がとろっとするくらいまで水を加えて混ぜる。次に①とキムチを加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油大さじ1を熱し、肉を並べ、②の生地を流し入れる。全体に広げ、3～4分焼いて裏返す。鍋肌からごま油小さじ1を入れ、さらに3～4分焼く。食べやすい大きさに切って器に盛る。

ポイント

チヂミは豚ばら肉を使うことが多いですが、豚もも肉に変えることでカロリーを半分に抑えています。

食が変わると未来が変わる!

食事が皆さんの身体を作っています。健康は食事から。作って食べて学び、一緒に生活習慣病を予防しましょう!

日時 6月26日(木) 10時～13時

会場 保健センター市浦

内容 生活習慣病予防の栄養講話・調理実習

テーマ 血液を変える食事

講師 市栄養士・保健師

参加費 無料

定員 20名

持ち物 健康手帳(お持ちの方)、エプロン、三角巾、ごはん茶碗(持参可能な方)

申込み 開催5日前までに電話にてお申し込みください。

申込先 健康推進課 内線2364

食生活改善推進員養成講座 受講者募集

食生活改善推進員とは、「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、「食」について勉強し、健康づくりのボランティアとして活動しており、「食改さん」と呼ばれています。

「食生活改善推進員」になるには、20時間程度の健康づくりに関する講座を受けることが必要です。

市では、地域で食生活の知恵を提供し、健康づくりの案内役となる食生活改善推進員の養成講座の受講者を募集します。

対象 原則として全日程を受講でき、受講終了後、食生活改善推進員として活動が可能な方(男女は問いません)。

講座日程および内容

7月15日(火)	12:00～16:30	開講式、講話
7月22日(火)	10:00～15:00	調理実習、講話
8月28日(木)	18:00～20:00	講話、運動
9月11日(木)	18:00～20:00	講話、運動
10月21日(火)	10:00～15:00	調理実習、献立作成
11月19日(水)	10:00～13:00	調理実習、閉講式

場所 働く婦人の家

料金 1,500円程度(バッチ・テキスト代)

申込み 6月16日(月)までに電話にてお申し込みください。受講者は、受講決定通知にて案内します。

申込先 健康推進課 内線2365

*平成25年度の主な活動

老人ホーム等でのボランティア/月ごとのテーマに合わせた調理講習会など(月1回程度です。ご自身の都合に合わせてご参加ください。)

糖尿病健康相談

糖尿病予防に関する相談を実施します。健診結果で、血糖値やHbA1cに異常があった方、糖尿病予防には何が必要なのか考えたい方などに対し、保健師・栄養士が個別で相談に応じます。

自身の健康づくりにお役立てください。

開催日時・場所

- ①6月4日(水) 10時～12時 保健センター五所川原
- ②6月17日(火) 13時～14時 保健センター市浦
- ③6月27日(金) 10時～12時 保健センター金木

定員

- ①③保健師相談、栄養士相談各4名
- ②保健師相談、栄養士相談各2名

持ち物 健診結果(特定健診・健康診査受診者)、健康手帳(お持ちの方)

申込み

①6月2日(月)、②6月13日(金)、③6月24日(火)までに電話にてお申し込みください。

※健康づくり相談室と併設になっています。

申込先 健康推進課 内線2364