

ブロッコリーの
カラフルサラダ



材料(4人分)

- ブロッコリー 1株
- 赤ピーマン 30g
- 黄ピーマン 30g
- 大根 20g
- りんご 1/2個
- しょうが汁 小さじ1
- A { 酢 大さじ1
- だし汁 大さじ1
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- スライスアーモンド 大さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に分け、ゆでてザルにあげて冷ましておく。
- ② 赤ピーマン・黄ピーマンをさつと湯がいて1センチ角に切る。
- ③ 大根とりんごは皮をむいてすりおろす。
- ④ しょうがをすりおろし、しょうが汁を作る。
- ⑤ ③と④とAを混ぜてドレッシングを作る。
- ⑥ アーモンドはオープンかフライパンで軽く焼く。
- ⑦ 器にブロッコリーを盛り、⑤のドレッシングをかけ②と⑥を飾る。

※今はブロッコリーが旬で美味しい時期です。ビタミンCを多く含む、風邪などを予防する働きがあります。

一個分の栄養価

エネルギー	54 kcal	脂質	1.1 g
たんぱく質	4.0 g	塩分	0.8 g



元気づくり課 保健師

明けましておめでとうござ
います。平成31年が始まりま
した。
本年1年の良いスタートが
切れるよう生活習慣について
振り返っていただきたいと思
います。

「今年こそ生活改善しよう！」
と意気込んで、指標となるも
のが無ければ「何を」「どのよう
に」「行動改善すればよいのか分
かりません。まずは、自分の
健康状態を知るために「健康診
査」を受診することが不可欠で
す。本市では、集団健(検)診
と個別健(検)診を実施してい
ます。平成30年度の個別健(検)
診は2月末日まで受診可能で
すので、未受診の人は早めに受
診してください。年1回の「健
康診査」でぜひ、自分の健康状
態を把握しましょう。」

健康診査の結果を一つ一つ
確認しながら過去と最新の健
康診査の結果を照らし合わせ
ることで、自分の体の変化を把
握することができます。そこか
ら、どのような生活改善が必要

健康診査の結果を見て「少し
痩せた！やったあ」「去年より
も数値が悪くなった。大丈夫か
な...」と一喜一憂したのも束の
間、気付けば翌年の健診日を迎
えている、という人も多いの
ではないでしょうか？重要なこ
とは「健康診査の結果を生かし
て、どのように生活を改善でき
るか」ということです。
健康診査の結果を一つ一つ
確認しながら過去と最新の健
康診査の結果を照らし合わせ
ることで、自分の体の変化を把
握することができます。そこか
ら、どのような生活改善が必要

なのか考えることが重要です。
しかし、改善方法を一人で考え
ても、十分な改善に至らなかつ
たり、考えること自体を難しく
感じたりする人もいるかと思
います。
そこで保健センターでは、市
民を対象に健康栄養相談日を
設け、保健師と管理栄養士によ
る個別相談を行っています。健
診結果から見出せる体の状態
や食生活について、一人一人に
合わせたアドバイスをを行い、皆
さんの健康について一緒に考え
ていきます。

現在生活改善に取り組み中
の人はもちろん、これから改善
される人など、今の生活習慣が
自分の体の状態に適しているか
確認するためにも、保健セン
ターの健康栄養相談をぜひご活
用ください。
〈健康栄養相談日〉
すこやか相談
毎月第2金曜日
(受付 午前9時30分～11時)
第4木曜日
(受付 午後1時30分～3時)
※予約制です
予約方法 電話または窓口
問い合わせ
☎(928)2000(平日 午
前8時30分～午後5時)

受診するだけでは
ダメ!?
振り返ってみよう!
健康結果



まずは自分の健康状態を
知ることです

生活習慣改善の近道は...
ズバリ！結果の振り返りです