

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより



セロリときゅうりのマスタード和え



材料(4人分)

- セロリ(軸のみ) …… 2本(150g)
- きゅうり …… 1と1/2本(150g)
- にんじん …… 1/4本(50g)
- すりごま …… 大さじ4
- マヨネーズ …… 大さじ2
- A 粒マスタード …… 小さじ4
- しょうゆ …… 小さじ2

1本当たりの栄養価

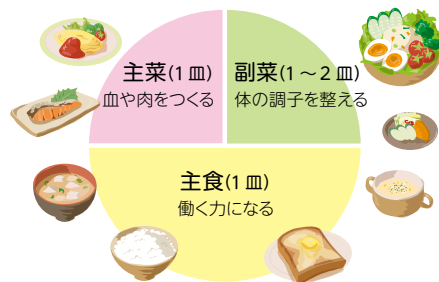
エネルギー	121kcal	脂質	9.9g
たんぱく質	3.2g	塩分	0.8g

<作り方>

- ①セロリは筋をピーラーで取り、斜め薄切りにする。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。にんじんはせん切りにする。
- ②①に分量外の塩(小さじ1)をふって軽くもむ。
- ③すりごまは軽く煎り、Aと混ぜ、和え衣を作る。
- ④①の野菜の水気をよく絞り、②で和える。

「栄養3・3運動」で健やかな食生活を

健やかな毎日のために、「3色の食品群を、朝昼夕3食しっかり食べる」ことをすすめています。3色の食品群とは黄(主食)・赤(主菜)・緑(副菜)のことです。副菜として、今回のメニューを取り入れてみませんか? バランスの良い食事を摂り、欠食をせず、健康的な食生活を目指しましょう。



参加者募集!

ヘルスアップ教室 ~身体の内側から元気になろう~

申し込み・問い合わせ 元気づくり課(保健センター) ☎(928)2000 FAX(928)7143
✉ genki@city.dazaifu.lg.jp

「体重がなかなか落ちない」「お腹周りが出てきた」「血液検査結果をよくしたい」そんなお悩みはありませんか? メタボリックシンドロームの基礎を学べる、生活習慣病の予防・改善をしたい人におすすめの教室です。調理実習を体験しながら、食生活を見直してみませんか。

日程(全2回)	日時	内容
	6月18日(火)午前10時~正午	保健師からの講話
	6月19日(水)午前10時~午後1時	管理栄養士からの講話・調理実習

場所 いきいき情報センター2階213会議室、調理室

対象者 40~75歳の市民 定員 先着15人

持ってくるもの ・健診結果表 ・調理実習時に実習費500円、エプロン、ふきん2枚(食器用・台ふき用)

申込締切 6月7日(金)

※申し込んだ人には開催日の約1週間前に詳細な案内を発送します。

※調理実習は食生活改善推進員が担当します。