

食生活改善推進会だより

枝豆の冷製スープ

材料(4人分)	バター…………… 5g	塩…………… 小さじ1/2
枝豆…………… 100g	水…………… 100ml	こしょう…………… 少々
玉ねぎ…………… 1/4個	牛乳…………… 100ml	

- ①枝豆はゆでて、さやから取り出す。飾り用に8粒ほど取っておく。
- ②玉ねぎは薄切りにし、バターをしいたフライパンでしんなりするまで炒める。
- ③②に水を加え弱火で2～3分煮込み、火を止め粗熱をとる。
- ④枝豆と③をミキサーにかける。牛乳、塩、こしょうを加えなめらかになるまで混ぜる。
- ⑤冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑥器に盛り、飾り用にとっておいた枝豆を散らす。



1人当たりの栄養価

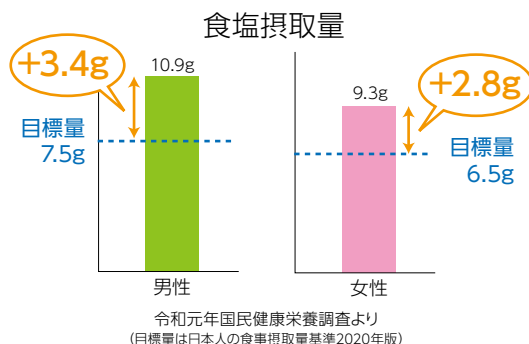
エネルギー	45kcal	脂質	2.9g
たんぱく質	2.5g	塩分	0.7g

9月は「食生活改善普及運動」月間です

厚生労働省では「健康日本21(第三次)」で、次のことを目標にしています。

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ほぼ毎日の人の増加
- 野菜の摂取量アップ
- 果物を適度に摂取
- 食塩摂取量の減少

食塩摂取量は減少傾向にありますが、目標量と比べると、まだまだ過剰です。食塩を摂りすぎると、脳血管疾患や心血管疾患、腎臓病などのリスクが上がります。健康に問題がない人も、将来の健康のため、まずは一日マイナス2gの減塩を始めませんか。



ヘルスアップ教室

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

～身体の内側から元気になろう!～

「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んで、生活習慣病の予防・改善をしたい人にすすめます。調理実習をしながら食生活を見直してみませんか。

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、調理実習時は実習費500円
・エプロン・ふきん2枚(食器用・台ふき用)

申込締切 9月10日(火) ※開催日の約1週間前に教室の詳細をお知らせします。

日時(全2回)	内 容
9月19日(木) 午前10時～正午	・講話(保健師) 「元気な血管を保つ為には」
9月26日(木) 午前10時～午後1時	・講話(管理栄養士) 「理想的な食生活とは」 ・味噌汁塩分測定 ・調理実習(食生活改善推進員)

申込方法 電話・ファクス・
ふくおか電子申請サービス▶

