

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより



柿とかぶのサラダ



材料(4人分)

柿…………… 400g(2個)
かぶ…………… 160g(2個)
ルッコラ…………… 30g
A { オリーブオイル …… 大さじ2
酢 …… 大さじ1
塩 …… ひとつまみ
黒こしょう…………… 少々

1本当たりの栄養価

エネルギー	127kcal	脂質	6.2g
たんぱく質	0.7g	塩分	0.2g

<作り方>

- ① 柿とかぶは皮をむき、半月切りにする。
- ② ルッコラは3cm幅に切る。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①②と合わせる。



POINT



・オリーブオイル、酢を使うことで、減塩に。
・余ったかぶの葉は、味噌汁の具などにして、食品ロス削減!

【食品ロスについて】

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。家庭から出る可燃ごみのうち、食品ロスの割合は12%にもなります。食品ロスの原因は「食べ残し」「買いすぎ」「期限切れ」です。食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも悪影響です。持続可能でよりよい社会にするため、ひとりひとりが食品ロス削減に取り組みましょう。

食品ロスを減らそう!



スマソルレシピ教室

ページID 43728

問い合わせ 元気づくり課 健康推進係 ☎(928)2000

福岡県民は、一人あたりの食塩摂取量が全国平均より多く、それらの生活習慣が一因となる高血圧の有病者割合も非常に高くなっています。福岡県内で実施中の、スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY!スマソる?」に合わせ、スマソルレシピを使った料理教室を開催します。 ※託児あり(要予約・先着順)



日時 11月19日(水) 午前10時～午後1時
場所 いきいき情報センター2階調理室
対象者 市民 定員 30人(先着順) 料金 500円
持ってくるもの エプロン、ふきん2枚(食器用、台ふき用)、三角巾
申込方法 電話・ファクス・申込フォーム ▶
申込期限 11月12日(水)



ヘルスアップ教室 ～身体の内側から元気になろう!～

(脂質異常症予防編)

ページID 29518

問い合わせ 元気づくり課 健康推進係 ☎(928)2000

脂質異常症予防のための基礎について学び、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。※申し込み者には開催日の約1週間前に詳細な案内を発送します。

第1回

保健師からの講話

令和7年11月5日(水)
午前10時～午前11時30分

第2回

管理栄養士からの講話、調理実習

令和7年11月12日(水)
午前9時30分～午後1時

参加者限定
お土産付き!

(両日とも参加された方のみ)

場所 いきいき情報センター2階会議室・調理室 対象者 40～75歳の市民

定員 15人(応募多数の場合は抽選) 料金 調理実習費 500円(第2回のみ)

講師 元気づくり課保健師・管理栄養士、食生活改善推進員

持ってくるもの (第1回)健診結果表 (第2回)エプロン、ふきん2枚(食器用、台ふき用)、三角巾

申込方法 電話・ファクス・申込フォーム ▶

申込期限 10月22日(水)

