ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより





1本分当たりの栄養価

115kcal 食物繊維 6.9g 0.8g たんぱく質 脂質 7.0g

材料(4人分)

豆乳	······ 400ca
顆粒和風だし	小さじ 1/2
みそ 大さ	さじ1と1/2
すりごま	小さじ1
キャベツ	2枚(80g)
しいたけ	2個(40g)
にんじん ′	1/3 (80g)
油揚げ	1枚(30g)
水	250cc

<作り方>

- ①にんじん・油揚げは短冊切り、 キャベツは1口大、しいたけは 細切りにしておく
- ②鍋に水とにんじんを入れ中火 で加熱する。にんじんが柔らか くなったらその他の具材を入れ 中火のまま加熱する
- ③キャベツを入れたら豆乳・顆粒和風だし・ごま・味噌を入れる
- ④味噌がとけたら火からおろす





- ・味噌汁に豆乳を入れることで、 エネルギー、たんぱく質UP!
- ごまやしいたけ、油揚げを使うことで 減塩もでき、エネルギーもUPできます。

メタボ予防からフレイル予防ヘギアチェンジ

問い合わせ 元気づくり課 健康推進係 **2**(928)2000

太宰府市では、75歳以上の高齢者のうち、5人に1人が痩せ傾向 (BMI20以下) にあります。高齢になると食べる量が 減り、気づかないうちに体重が落ちることがあり、体重減少はフレイルの入口になってしまいます (フレイル=健康な状 態と要介護状態の間の段階)。体重減少を防ぐためには、運動や食事で筋肉量を維持することが大切です。食べる前に 主食、主菜、副菜が揃っているか確認し、特に筋肉や骨のもとになるたんぱく質を意識してとりましょう!

問い合わせ 元気づくり課 健康推進係 ☎(928)2000

ヽルスアップ教室(高血圧予防編) ~身体の内側から元気になろう! ~

高血圧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。

場 所 いきいき情報センター2階会議室・調理室

定員 15人(応募多数の場合は抽選) 対象者 40~75歳の市民

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

(第1回時) 健診結果表 持ってくるもの

(第2回時) 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・申込フォーム ▶ 申込期限 1月8日休



※参加者限定お土産付き! (両日とも参加された方のみ) ※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。

ページID 29518

日時(全2回)

第1回

1月22日(木) 午前10時~午前11時30分 保健師からの講話

第2回

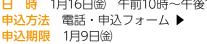
1月29日(木) 午前10時~午後1時

管理栄養士からの講話、調理実習

おもてなし料理教室

ページID 37549

冬野菜を使った料理教室 時 1月16日金 午前10時~午後1時





鯛の中華蒸し

申込期限

·ブロッコリーとしいたけのホイル焼き

日 時 12月19日金 午前10時~午後1時



・桜エビのスープ ・かぼちゃのチーズケーキ

申込方法 電話・申込フォーム ▶

12月12日金



いろ鶏のり巻き

・カリフラワーのホットサラダ

・春菊とえのきのかきたまスーフ

・いちごの豆花 (トウファ)



所 いきいき情報センター2階調理室 料 金 500円 定員30人(先着順) 師 食生活改善推進員(食生活改善推進会の皆さんによる、食生活改善推進会主催の教室です) 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

※メニューは変更となる場合があります。 ※託児あり (要予約、先着順)

