

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより



豆乳味噌汁



1本当たりの栄養価			
エネルギー	115kcal	食物繊維	3.3g
たんぱく質	6.9g	塩分	0.8g
脂質	7.0g		

材料(4人分)

豆乳	400cc
顆粒和風だし	小さじ 1/2
みそ	大さじ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へギアチェンジ!

問い合わせ 元気づくり課 健康推進係 ☎(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

ヘルスアップ教室(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。

ページID 29518

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回時) 健診結果表
(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(木)



※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。

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

日 時 12月19日(金) 午前10時~午後1時

申込方法 電話・申込フォーム ▶

申込期限 12月12日(金)



メニュー

- ・鯛の中華蒸し
- ・ブロッコリーとしいたけのホイル焼き
- ・桜エビのスープ
- ・かぼちゃのチーズケーキ



冬野菜を使った料理教室

ページID 37547

日 時 1月16日(金) 午前10時~午後1時

申込方法 電話・申込フォーム ▶

申込期限 1月9日(金)



メニュー

- ・いろいろ鶏のり巻き
- ・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プ
- ・いちごの豆花(トウファ)



場 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)

講 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)

