

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより



コーンしょうまい



<作り方>

- ①コーン缶は水気をきり、片栗粉を混ぜ合わせる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉、玉ねぎ、Aを入れて粘り気がでるまでこねる。1人4個ずつになるよう等分し、丸く成形する。
- ③②のまわりにコーンをまぶし、ぎゅっと握ってコーンがはがれないようにしっかりと抑える。
- ④フライパンに水（分量外）を入れ、クッキングシートを敷き、③を並べる。
- ⑤蓋をして中火にかけ、水が煮立ってフツフツとしてきたら、そのまま7～8分間蒸す。
- ⑥皿にリーフレタスを敷き、⑤を盛り付けて完成。



POINT
★電子レンジでもOK!
★お子様と一緒につくるのも
楽しいです♪

材料(4人分)

コーン缶 1缶(450g)
片栗粉 大さじ3
豚ひき肉 280g
玉ねぎ 1/2個(120g)
しょうが(おろし) 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
A 片栗粉 小さじ2
ごま油 小さじ1
塩 小さじ1/3
リーフレタス 1人1～2枚

1人当たりの栄養価

エネルギー	285kcal	食物繊維	4.4g
たんぱく質	15.7g	塩分	1.3g

1 ヘルスアップ教室 (糖尿病予防編)

ページID 29518

～身体の内側から元気になろう!～

糖尿病予防のための基礎について学び、健康づくりのコツを楽しく学べる教室です。

日時 9月9日(火) 午後2時～午後4時30分

場所 いきいき情報センター2階会議室

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 無料

講師 元気づくり課保健師・管理栄養士

持ってくるもの 健診結果表

申込方法 電話・申込フォーム・ファクス

申込期限 8月26日(水)



2 夏野菜を使った 料理教室

ページID 35439

旬の野菜は栄養価が高く、新鮮で美味しさも増します。また、野菜に含まれる種々のビタミンは体の調子を整える働きをしてくれます。

日時 8月18日(火) 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

定員 先着30人 料金 500円

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

申込方法 電話・申込フォーム

申込期限 8月4日(火)



MENU

- ・鶏肉と夏野菜のハニーマスタード炒め
- ・冷製トマトスープ ・茄子のパルサミコンテ
- ・フルーツ寒天

※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)

3 食生活改善推進員 養成教室の 受講生を募集します

ページID 9903

全8回のカリキュラムで、食生活を中心とした健康づくりや運動をテーマに学んでいきます。修了後は食生活改善推進員となって、定例学習会や地域で食を通したボランティア活動に参加していただきます。あなたも仲間づくりや、ボランティア活動に参加してみませんか?

※修了証書: 日数の8割以上を受講した場合、市より修了証書を交付し、食生活改善推進員として活動ができるようになります。

期 日	内 容
8/20 (木)	開講式・食生活改善推進員と地区組織活動について
9/15 (火)	講義「栄養の基礎」
10/20 (火)	健康づくりのための運動
11/18 (水)	講義「食品衛生」・調理実習
12/16 (水)	講義「糖尿病予防の食事」・調理実習
1/19 (火)	講義「高血圧予防の食事」・調理実習
2/16 (火)	講義「脂質異常症予防の食事」・調理実習
3/16 (火)	閉講式・推進活動の取り組みについて 調理実習・修了証書授与

場所 いきいき情報センター2階会議室・調理室

対象者 市民 定員 20人(先着順)

料金 無料(調理実習がある場合は実習費として1回500円)

講師 元気づくり課管理栄養士、食生活改善推進員

申込方法 電話・申込フォーム

申込期限 8月7日(金)



4 夏休み親子 クッキング教室

ページID 35437

親子で調理を楽しみませんか?家ではなかなか包丁を持つ機会の少ない子どもたちに調理の楽しさを体験してもらいます。

日時 7月28日(火) 午前10時～午後1時

7月31日(金) 午前10時～午後1時 ※両日同じ内容です。

場所 いきいき情報センター2階調理室

対象者 5歳から小学生の子どもと保護者(市民)

定員 各日10組(先着順) 料金 各人400円

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

申込方法 電話・申込フォーム

申込期限 7月3日(金)～7月17日(金)



MENU

- ・タコライス ・みそ玉でカンタン味噌汁
- ・フルーツ白玉

※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)

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