



健康はむら21マスコット
はむリップちゃん

食事から考える、冬の健康づくり



主食をしっかりとりましょう

ご飯やパンなどの主食は太るのでは? と思い、控えている方が多いのではないのでしょうか? 主食を控え、逆におかずが多くなってしまい、油やカロリーの取りすぎになることもあります。毎食適度に主食を取ることで腹持ちもよくなり、間食が抑えられる効果もあります!

1回にとりたい主食のめやす

ご飯



女性は
150グラム、
男性は
200グラム位

食パン



8枚切りを
2枚、または
6枚切りを
1枚

うどん



約1玉

そば



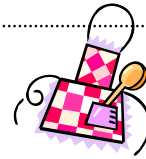
約1玉

スパゲッティ類



乾めん
70グラム

健康づくり推進員は、こんなことに気をつけています



腹八分目で
食べ過ぎを防ぐ!

とれたてが一番!
旬のもの・地のを食べます!

楽しく健康にうれし
い食事は、家族みん
なの笑顔につながり
ますね

やっぱり薄味!
素材の味が活きます

なるべく手作りを心がけています
愛情たっぷり!

「しょくじ」健康折り句...

※折り句とは、「五・七・五」の句の頭に、文字を織り込んだ句のことです。

しょくじして

くすり飲まずに

じこ管理

「しょくじ」健康折り句

健康づくり推進員：市民の健康づくり普及啓発を目的に、町内会・自治会・各種団体から選出されています。

健康づくり推進員 我が家のおすすめ家庭料理

コツコツおやき

1枚分栄養価 エネルギー 462Kcal
塩分 1.6g

<3枚分>
 ご飯・・・150g
 小麦粉・・・150g
 卵・・・1個
 水・・・1/2カップ
 人参・・・60g
 玉ねぎ・・・60g
 キャベツ・・・60g

乾燥ひじき・・・6g
 削り節・・・3g
 フロセスチーズ・・・60g
 ごま・・・大さじ1
 サラダ油・・・適宜
 しょう油・・・大さじ1と1/3
 砂糖・・・大さじ1と1/3

- ① 小麦粉・卵を混ぜ、様子を見ながら水を加える。
- ② ①にみじん切りにした野菜・水に戻し水気を絞ったひじき・削り節・7ミリ角に切ったチーズ・ごまを混ぜる。
- ③ フライパンを温めサラダ油を注ぎ、②をお好み焼きの要領でコンガリと両面焼く。
- ④ ③に好みの調味料で砂糖じょうゆやソースを付ける。



モチモチしたお好み焼きの
ような食感です。

残り野菜をいろいろ加えて
も美味しいですよ！



※このレシピは、平成19年5月20日「はむら健康の日」で紹介しました

12月の健康栄養相談



基本健康診査の結果や食事のこと、
心のことなど、健康に関する相談を
受けています。

お待ちしております！

12/13 (木)、12/27 (木)

午後1時30分～3時

会場：羽村市保健センター

予約は必要ありません。
直接会場にお越しください。

お問い合わせ

羽村市保健センター 555-1111 (代)