

ライフ

6月は食育月間です。市では、生涯にわたって心と体を健やかに保ち、成長させるための食に関する取り組みを行っています。食べた物は私たちの体をつくるもとであり、その栄養を十分に活用するためには適度に体を動かすことも大切です。食は健康の基本です。「食べること」について改めて考え、健康ライフを始めませんか。(健康支援課、保健医療課)

旬の野菜を食べよう

トマトの赤色のリコピン、ナスの紫色のナスニンなど、カラフルな夏野菜に含まれる色素は抗酸化作用を持ち、がんや動脈硬化を予防する効果が期待されます。



トマト
加熱調理や油と一緒に取ることでリコピンの吸収率が大幅アップ



ナス
夏の火照った体を冷ますので、夏バテ予防にも効果的



その他、夏が旬の野菜
オクラ、キュウリ、ゴーヤ、枝豆、トウガン、青ジソ、モロヘイヤなど



はじめよう食育 野菜パワーで健康に

食育とは、食についての正しい知識と判断力を育てることです。市では、食育の取り組みの一つとして、野菜摂取量の向上を推進しています。今回は、旬の野菜と、簡単でおいしいヘルシーレシピを紹介します。

☎377-4511 健康支援課

旬の野菜を使ったおすすめレシピ

トマトを焼いて、おいしさと栄養アップ

豚肉の香味だれ 焼きトマト添え



香味だれは青魚や豆腐とも相性抜群

材料(4人分)

- 豚もも肉(薄切り)..... 240グラム
- サラダ油..... 小さじ3
- トマト..... 中2個(300グラム)
- 水菜..... 120グラム

- A
- 長ネギ..... 1/3本(40グラム)
 - ニンニク..... 1/2かけ(5グラム)
 - 赤唐辛子(輪切り)..... 1本分
 - 黒いりゴマ..... 適量(1グラム)
 - 砂糖..... 大さじ1/2
 - しょうゆ..... 大さじ1と1/2
 - 酒..... 大さじ1
 - 酢..... 大さじ1弱
 - みりん..... 大さじ1/2

作り方

1. トマト(5ミリの輪切り)、水菜(3センチの長さ)、長ネギ・ニンニク(みじん切り)を切る。豚肉は大きめの一口大に切る。
2. フライパンにサラダ油小さじ1を入れ、トマトの両面を中火でサッと焼く。フライパンをサッと洗い、サラダ油小さじ2を入れ、豚肉を焼く。
3. 香味だれを作る。フライパンの油をふき取り、Aの材料をすべて入れて火にかけ、煮立ったら火を止める。
4. 皿に水菜、トマト、豚肉の順に盛り付け、香味だれをかける。

1人分 エネルギー:165キロカロリー
塩分:1.1グラム 野菜:116グラム



健康支援課 管理栄養士
清水 真紀

野菜は、抗酸化作用の他にも、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、高血圧・糖尿病・脂質異常症等の生活習慣病の予防と改善に効果的です。中でも、旬の野菜はおいしく栄養価も高いので、毎日の献立に取り入れ、自然の恵みを楽しみましょう。

豆知識

味付けや付け合わせに長ネギや青ジソなどの香味野菜を使うと、風味が増し、少ない調味料でもおいしく食べられます。市公式Webサイトにも約60品の適塩レシピを掲載しているので、ご覧ください。



▲野菜や汁物・肉料理などのレシピがそろった市公式Webサイト

▲でき映えに思わず顔もほころぶ「おとなの食育講座」

グループホーム(認知症対応型共同生活介護)
/ 小規模多機能型居宅介護

**すがの
親愛ホーム・親愛の家**

— 入居・利用相談随時受付中 —

<http://sinai.jp>



市川市菅野 5-2-12
東京歯科大学市川病院そば

047-712-5115

これから市川で安心して暮らせるよう誠心誠意支援します
親愛ケアサービス有限会社 市川市南大野 1-28-14

**不登校を経験した人
たちのための高校です**

入学試験は面接だけ
その人の人柄を見て判断してくれます

たちはな
橘 学院高等部

入学についてご相談したい方はご連絡ください
電話:047-324-2889

〒272-0021 市川市八幡 3-3-2 J 403
グランドターミナルタワー本八幡
JR本八幡駅・京成八幡駅・都営本八幡駅
徒歩1分

難解な雨漏りを一発解決

雨漏り検査!

特殊検査液で漏水原因をピンポイント解明
修繕費の無駄はカット

壁、天井のしみを見つけたらまず、こー報下さい!!

tel 03-5875-6633

信頼と実績の
株式会社サーベイ

見積り無料
検査・修繕

〒124-0006
東京都葛飾区堀切 2-60-9

こんな
お困りごと
は!!

- 草取り
- 植木の手入れ
- 屋内外の清掃
- 事務・パソコン入力等
- 毛筆の宛名書き などなど

公益社団法人
市川市シルバー人材センター
へご相談ください

市川市平田 1-20-17
047-326-7000

食から広がる健康



▲血圧計(150ポイント)やマッサージ器(100ポイント)、歩数計(50ポイント)など、健康づくりに役立つ景品に一新。



健康マイレージは、みなさんの日々の健康づくりを応援するサービスです。運動や食事など、毎日の健康行動について自分で目標を立て、取り組んだ成果をパソコンやスマートフォン、携帯電話で入力することでポイントがたまり、ためたポイントは景品と交換することができます。今年度から景品との交換が年2回になり、また、ポイントに応じた景品を選択できるようになりました。みなさんも、楽しみながら健康づくりをしてみませんか。

問 0334-1495 保健医療課

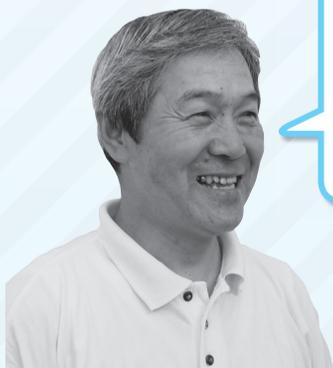
**健康マイレージで
楽しく健康づくり**

まずは利用登録を

- ①スマートフォンや携帯電話で下記のQRコードを読み取るか、市公式Webサイトの健康マイレージのページから登録する。



- ②生年月日などの登録や、毎日の運動や食事の目標設定を行う。
- ③登録完了です。早速今日から実践しましょう。



参加者
佐藤 真弘さん

スマートフォンの購入直後、操作の練習にもなると思い登録しました。健康マイレージで、「通勤は徒歩」「毎日の体重測定」など、自分に合う無理のないメニューを設定し、2年間継続できています。私は太りやすい体質ですが、おかげで体重の維持ができています。

今まで健康づくりをしたことがない方も、無理なく楽しく続けることで、生活習慣は改善できます。健康マイレージで、まずは達成できそうな目標から始めてみましょう。目標の立て方が分からない方は、お気軽にご相談ください。



保健医療課
久木 優子

市では経費削減のため有料広告を掲載しています。なお広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。詳しくは広告主にお問い合わせください。

広告