

おいしく手軽に バランスアップ。

～栄養ばっちり！おうちごはん～



仕事、家事、育児…忙しい毎日。

最近、おうち時間が増え、家で食事をすることも多く、準備が大変。

「ちょっとプラス」の工夫で、栄養バランスが良い
時短ごはんのアイデアをお伝えします。

日程

日程	会場	定員
10/4 (火)	南行徳保健センター◎	12名
10/19(水)	市川公民館 ◎	18名
10/21(金)	大野公民館	15名
10/27(木)	東部公民館 ※	9名
11/8 (火)	西部公民館	12名
11/11(金)	行徳公民館	18名

ご自宅のみそ汁の塩分測定を行います。適塩のために確認してみませんか？
(ご希望の方)

※東部公民館は保育あり(先着3名)満2歳～未就学児
《要予約》

10時15分～11時15分(受付10時から)

内容

講話
動画によるデモンストレーション

令和4年6月と同じ内容です。

〈調理実習、試食はございません。〉

持ち物

筆記用具
みそ汁(具なし お玉半分程度)

MENU

- ・鶏肉のみそマヨネーズ焼き
～簡単！鶏肉しっとり、野菜たっぷり～
- ・キャベツとまいたけのレンジ蒸し
～包丁いらずでスピード調理～
- ・トマトと豆苗のスープ
～トマトとツナのうま味たっぷり簡単スープ～
- ・かぼちゃの豆腐プリン
～電子レンジでお手軽プリン～

◎10月4日(火)、10月19日(水)は手話通訳あり。先着4名。

参加希望の方は、氏名、年齢、住所、FAX番号、手話通訳または要約筆記の必要の有無をご記入の上、2週間前までに市川市保健センター栄養担当宛にFAXしてください。(FAX番号 316-1568)

手話・要約筆記の不要の方は、電話でお申し込みください。

申し込み・
問い合わせ

市川市保健センター健康支援課 栄養担当

電話 047-377-4511



この講座は健康マイレージ対象講座、家庭教育学級共通講座です



おとなの食育講習会 受講時の注意事項



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご理解、ご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染拡大状況や、台風等の悪天候によっては延期や中止をする場合があります。

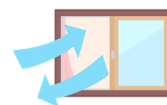
◎ 当日は、必ず自宅で体温測定をしてください。

次の方は、受講をお断りしていますので、必ず確認してください。

1. 風邪症状が持続している方
2. 発熱、咳、呼吸困難、だるさ、頭痛、鼻汁、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害などの症状がある方
3. 過去2週間以内に、発熱（平熱より高い体温）のあった方
4. 2週間以内に新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者（同居者・職場内での発熱を含む）との接触歴がある方
5. 新型コロナウイルス患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内（自主待機も含む）の方
6. 2週間以内に、法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある方（およびそれらの方と家庭や職場内で接触歴がある方）

◎ 当日 受講の際のお願い

1. 各自マスクを準備し『マスク着用』をお願いします。
2. 手洗い、アルコール消毒剤等で『手指の消毒』をお願いします。
（※アルコール使用が難しい場合は手洗いをお願いします。）
3. 『換気』を行うため、会場では十分に冷房又は暖房が効かない場合があります。
体温調節ができるように衣服等の用意にご協力をお願いします。
4. 水分補給は各自行ってください。
5. 密をさけるため、1回あたりのエレベーターの利用人数を制限する場合があります。



市川市食生活改善推進員（愛称 ヘルスマイト）

市民の皆様へ食生活の大切さを伝え、健康への意識を高めていただくように市川市から委嘱されて、「食による健康づくり活動」を進めています。

こどもと大人の食育推進！

主食・主菜・副菜で
バランスのよい食生活！

野菜を1日350g食べよう

よく噛んで味わう食生活！

地域の皆様と
健康づくり！

適塩をめざそう



主な活動

◎食育講習会の開催（おとなの食育講習会、おやこの食育講習会）

健康づくりに必要な食の話題をテーマに選び、公民館や保健センターを会場に開催しています。

◎食生活の身近な相談役

食生活で気になることがあったらお気軽に声をかけてください。

例えば、「貧血の時は、どんな食べ物が良いかしら？」などのちょっと困った時に、簡単な食べ方のコツをお伝えします。専門的なことは保健センターへつなげます。