

栄養だより

「新・健康生活」6つススメ

新生活が始まり、新しい環境に慣れず体調崩しやすい季節だと思います。「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけに、生活習慣を見直してみませんか？

01 運動

毎日プラス10分の
身体活動

移動時のはや歩き、料理・掃除・庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

04 飲酒

飲酒に伴うからだへの
健康影響を知る

休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

02 食事

適切な食生活で、
からだの調子を整える

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。バランスよくとりましょう。

05 睡眠

良い環境づくりで、
質の良い睡眠を目指す

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

03 禁煙

喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患などにかかりやすくなります。

06 健診・検診

定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見する

健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入り口です。

新・健康生活のススメ 厚生労働省参照

今月の
レシピ



木の芽和え

材料 4人分

たけのこ	120g	きぬさや	32g
砂糖	4g	にんじん	40g
濃口醤油	4g	いか	80g
		木の芽	2g
		和辛子	0.8g
		白味噌	32g
		砂糖	12g

作り方

- ①たけのこは、皮のまま先を斜めに切り落とし、水から約1時間ゆでる。
- ②①を冷ましてから皮をむいてよく洗い、2.5cmの短冊切りにする。
- ③②をAで和えて、下味をつける。
- ④きぬさやは斜め切りに、にんじん・いかは2.5cmの短冊切りにする。
- ⑤きぬさや・にんじん・いかをゆでる。
- ⑥木の芽をすり鉢でよくすりつぶす。
- ⑦分量外の水で練った和辛子、白味噌、砂糖を⑥に入れて混ぜ、たけのこ⑤を加える。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

