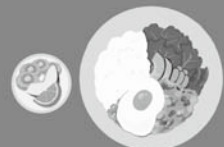




食生活改善普及月間 9月1日～9月30日 「食事をおいしく、バランスよく」

自分の食生活を見直して、取り組んでみましょう。

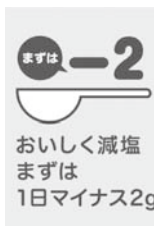
バランスの良い食事を摂る人の増加

1日に2回以上
バランスの良い
食事を摂りましょう。主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を

野菜摂取量の増加

一日の野菜摂取の
目安量は350g
日本人の野菜の平均
摂取量は256gです。

果物摂取量の改善

一日200gの
果物を食べ
ましょう。食塩摂取量の減少
だし、柑橘類、
香辛料等や減塩
食品を使ってお
いしく減塩しま
しょう。

毎日のくらしwithミルク

カルシウムやた
んぱく質がバラ
ンスよく含まれて
いる牛乳や乳製品
を摂りましょう。

☆たらと白菜のレモン蒸し

材料	4人分	1人分
たら	4切れ	1切れ
レモン	1個	1/4個
白菜	400g	100g
ミニトマト	8個	2個
しめじ	120g	30g
塩麴	大さじ1	小さじ1弱
オリーブ油	小さじ2	小さじ1/2
白ワイン(酒)	大さじ4	大さじ1
バター	20g	5g
黒こしょう	少々	少々
刻みパセリ	適量	適量

148kcal 塩分0.8g

日本食生活協会の
「生涯骨太クッキング」
からの一品です。蒸す
ことでしっとり食べや
すくなります。

<下準備>

レモン：輪切りにして黄色い皮の部分をおき、
皮と実に分ける。白 菜：葉の部分は2～3cmのざく切り、芯の
部分は3cm長さに切って繊維にそって
1cm幅に切る。

しめじ：石づきを除いてほぐす。

ポリ袋に塩麴の半量とオリーブ油、レモンの皮
を入れ、たらを加えてまぶし、15分以上漬ける。

<作り方>

- ① フライパンに白菜の芯、葉の順で敷き、真ん
中にたらをのせ、まわりにしめじ、ミニトマ
トを散らす。
- ② ①の上にレモンの実をのせ、残りの塩麴と白
ワインを回しかける。
- ③ ふたをして加熱をし、沸騰したら中火にして
約10分蒸す。
- ④ たらに火が通ったら、たらの上にバターをの
せ、火をとめる。
- ⑤ 器に盛りつけ、黒こしょうとパセリを散らす。

9月の食生活改善推進員による健康料理教室

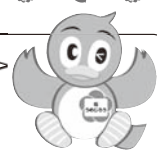
テーマ 「身体イキイキ大作戦！～フレイル予防～」

とき	ところ
9月16日(火)	横浜ふれあいセンター
9月25日(木)	小屋浦ふれあいセンター
9月26日(金)	保健センター

時間は、すべて10時～13時です。

毎月19日は「食育の日」！

9月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



<<献立>>

・たらと白菜のレモン蒸し

持参物 エプロン、三角巾、米75g(1/2合)、
ハンドタオル

対 象 どなたでも

申込み 3日前(土、日を除く)までに、保健セン
ター(☎885-3131)へお申込みください。

健康さか21

～1に運動 2に食事

よい習慣で健康生活～

9月1日から30日は健康増進普及月間です！

『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠～健康寿命の延伸～』

9月1日～30日までの1か月は、『健康増進普及月間』です。

元気に自立した生活を送れる期間「健康寿命」を伸ばすために、日頃の生活を見直し、生
活習慣病になりにくい身体作りをしましょう♪ぜひ、この機会に大切な自分の体のことを考
えてみてください。

適度な運動

毎日プラス10分の
身体活動

+10(プラステン)で元気に！

夏の暑さが続くこの頃、おうち時間が長くなっていませんか？

運動は健康寿命に直結し、将来的には病院に通う医療費の削減に
も繋がります。今の自分に合う運動を見つけ、「毎日+10分の身体
活動」を意識してみましょう。詳しい内容は
こちら

禁 煙

たばこの煙を
なくす

禁煙！受動喫煙ゼロ！

たばこは吸っている本人の健康を害することはもちろん、たばこ
を吸わない人に自分の意思とは関係なく、たばこの煙を吸わせてし
まう『受動喫煙』が原因となり、様々な病気を引き起こします。受
動喫煙による健康被害は、喫煙者の健康被害を上回ると言われてい
ます。

自分のためにも、周りの大切な人のためにも禁煙をお勧めします。

【坂町 禁煙相談会】要予約

と き 9月18日(木)、令和8年1月15日(木)
13時30分～

ところ 保健センター



睡眠で疲労回復！

睡眠は最も重要な休養行動です！良い睡眠のためには、睡眠時間
を確保すること+睡眠の質をあげることが重要です。睡眠の質とは、朝、目覚めたときに感じる休まった感覚(睡眠休
養感)が大切になります。睡眠環境、生活習慣などを工夫して、睡
眠の質を高めていきましょう！詳しい内容は
こちら