



寒い季節は空気が乾燥するため、かぜやインフルエンザの流行が心配です。

かぜを予防するためには、バランスのよい食事を取り、体を温め、休養を十分にとり、免疫力を高めることが大切です。水分をしっかりとること、乾燥を防ぐことも大切です。

冬を元気に過ごすための食事のポイント

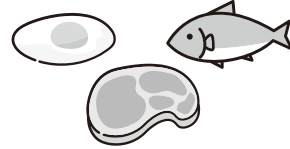
① 1日に3食バランスのよい食事を。

朝ごはんをしっかり食べると、内臓が動き、からだを中から温めます。



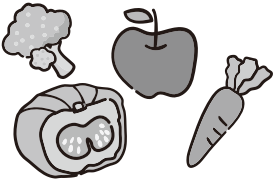
② 肉・魚・卵などのたんぱく質をとる。

たんぱく質の摂取で、筋肉量を増やし基礎代謝を上げ、からだを温めます。



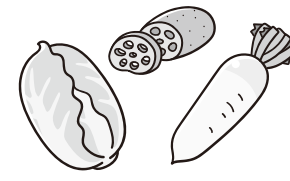
③ ビタミン類をしっかりとる。

ビタミンAは、ウィルスの侵入を防ぎ、ビタミンCはウィルスを追い出す働きがあります。



④ 冬が旬の野菜を使おう。

冬野菜は血行をよくしてからだを温めたり、免疫力を高める効果があります。



食生活改善推進員考案のからだが温まる一品を紹介します。

☆かぼちゃサラダ

材料	4人分	1人分
かぼちゃ	240g	60g
きゅうり	100g	25g
たまねぎ	60g	15g
カニかま	40g	10g
たまご	1個	1/4個
マヨネーズ	大さじ2～	大さじ1/2～
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
パセリ	適量	適量

129kcal 塩分0.5g



かぼちゃには、体内でビタミンAに変わるβカロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれます。

腸内環境を整え、血圧の急激な上昇を防ぐ食物繊維や、体内のナトリウムを排出し、むくみ解消に役立つカリウムも含まれます。

<下準備>

かぼちゃ：皮をのぞいて、小さめに切る。

きゅうり：せん切りにし、塩もみをする。

たまねぎ：みじん切りにし、水にさらして水気を絞る。

カニかま：長さを半分に切って、ほぐす。

パセリ：みじん切りにする。

<作り方>

① ゆでたまごを作り、粗いみじん切りにする。

② かぼちゃを耐熱の皿に入れ、電子レンジで約3分、やわらかくなるまで加熱する。

③ きゅうりの塩をさっと洗い流し、水気を絞る。

④ ボウルにかぼちゃを入れてつぶし、ゆでたまご、きゅうり、たまねぎ、カニかま、マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

⑤ 器に盛りつけパセリを飾る。

毎月19日は「食育の日」！
12月19日は家族一緒にご飯を食べよう。

12月の食生活改善推進員による健康料理教室はお休みです。



◎申込み・問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	と き	ところ	内容等
ソナエル健康塾	12月11日(木) 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、体操マット 申込締切 開催日の前日 (初めて参加される方のみ)
	12月25日(木) 9時30分～11時30分		
ツヅケル健康道場	12月10日(水) 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、体操マット
	12月24日(水) 9時30分～11時30分		
筋力アップ教室	12月2日(火) 9時30分～11時30分	横浜ふれあいセンター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具
	12月2日(火) 13時～15時	町民センター	申込締切 開催日の前日 (初めて参加される方のみ)
	12月19日(金) 13時30分～15時30分	小屋浦ふれあいセンター	
母親学級 要申込	12月1日(月) 14時～15時30分	保健センター	沐浴実習 持参物 手拭きのタオル
	12月8日(月) 14時～15時30分		・丈夫な歯を作ろう ・妊娠中の栄養について *希望者は、終了後、なかよしハウスの見学に参加できます。
	12月15日(月) 14時～15時30分		安産体操・呼吸法 持参物 運動のできる服装
さかっ子ひろば (育児相談・ 歯科相談)	12月3日(水) 13時15分～13時55分受付	なかよしハウス	計測、健康相談、栄養相談 対 象 0～8か月の赤ちゃん
	12月4日(木) 13時15分～13時55分受付	保健センター	計測、健康相談、栄養相談、歯科相談 対 象 9～12か月の赤ちゃん
1歳6か月児健診	12月17日(水) 午後 個別にお知らせします	シモハナ Hall	対 象 令和6年4月18日～6月15日生まれの子
もぐもぐ教室 要申込	12月16日(火) 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 対 象 令和7年5月生まれの子
ごっくん教室 要申込	12月22日(月) 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 対 象 令和7年8月生まれの子
こども教室 要申込	12月19日(金) 9時30分～12時	保健センター	遊びを通じて、専門職が子どもの状況をとらえ、かわり方を一緒に考えます。 希望者は、午後から個別相談あり(要申込)

※ソナエル健康塾、ツヅケル健康道場、筋力アップ教室は運動ができる服装、靴で参加してください。