

左からよんでも… うどん うんどう サポート 右からよんでも…

Vol.42
2023年9月19日
香川県

職場で体を動かそう!! ウェルネスBiz

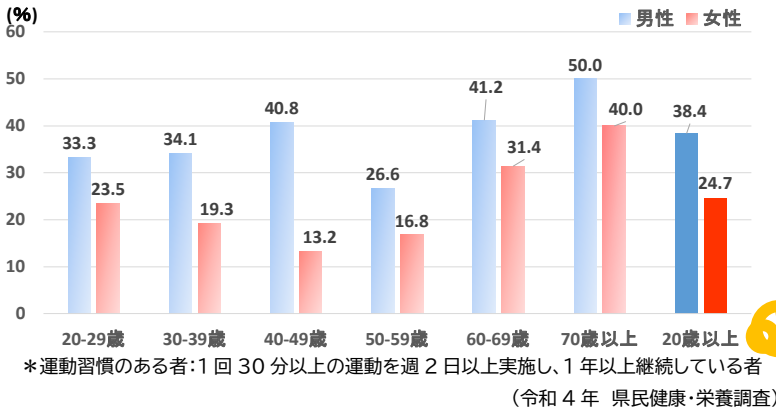
日本人が1日に座っている平均時間は
世界最長 7時間

生活の中で座りすぎている人は、
座りすぎしていない人と比較して

- ① 寿命が短い
- ② 肥満度が高い
- ③ 糖尿病罹患率が高い
- ④ 心臓病罹患率が高い

ということが報告されています。

「運動習慣のある者の割合」(20歳以上)



令和4年 県民健康・栄養調査の結果

運動習慣のある者の割合
男性 38.4%
女性 24.7%

半数以上は(特に女性は4人のうち3人は)
運動習慣がない



今より多く体を動かすことが健康への第一歩

毎日元気に健康であるために、座りすぎを避けて生活のすきま時間で
今より少し多く体を動かしませんか？まずは日常生活に運動を取り入れましょう



管理栄養士
おススメ
簡単レシピ



『ひき肉と納豆の和風パスタ』

今月の栄養メモ

鶏ひき肉には動物性たんぱく質、納豆には植物性たんぱく質が含まれています。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質をバランス良くとりましょう!

【1人分】

エネルギー:536kcal たんぱく質:27.3g 脂質:19.1g
炭水化物:71.0g 食塩相当量:1.8g 食物繊維:9.3g

▼作り方

- ①スパゲティはゆでておく。
しめじは手でほぐし、椎茸、にんにくは薄切りにする。
納豆はたれを入れ混ぜておく。
- ②フライパンにバター、にんにくを入れ、鶏ひき肉を炒め、しめじ、椎茸を入れ、しんなりするまで炒める。
さらにスパゲティを合わせ、めんつゆで味付けする。
- ③器に盛り、納豆、ねぎ、きざみのりをちらすと完成。

▼材料(1人分)

- ・スパゲティ 80g
- ・鶏ひき肉 40g
- ・しめじ 1/4 パック
- ・椎茸 1個
- ・にんにく 1かけ
- ・バター 10g
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大1
- ・納豆 1パック
- ・ねぎ 適量
- ・きざみのり 適量

令和5年9月19日

せいさん食育情報

第6号

◎トマトのジャムを作ろう！

📍 三豊市保育所長会（三豊市立高瀬中央保育所）

実施日 令和5年8月25日(金)
実施場所 高瀬中央保育所 5歳児保育室
対象 5歳児
人数 25名

内容

保育所の菜園でトマトやプチトマトを子どもたちが収穫し、包丁で小さく切って鍋にトマト・砂糖・レモン汁を入れて火を入れる。あくを取って煮込み、クラッカーに乗せて食べる。

絵本みたいな
トマトジャムを
作ってみたいな！



↑8月の月刊絵本『とっておきの
はなし』の中の“トマトのジャム”

収穫したプチトマト(600g)
を、5歳児が部屋で調理して
食べました...



トマトが苦手な子ども
も「おいしい！」といっ
て食べました♪

おいしいね！



令和5年9月19日

せいさん食育情報

第6号

◎夏休み親子料理教室

📍 三豊市教育委員会学校給食課（仁尾町公民館、仁尾町学校給食センター）

夏休み親子料理教室

実施日：8月2日（水）

実施場所：市民センター仁尾・調理実習室

対象：仁尾町内に住んでいる親子

人数：7組合計17名

仁尾町内の親子を対象に仁尾町学校給食センター調理員と一緒に親子で学校給食のメニューを作りました！



menu

- ☆ドライカレーライス
- ☆ひじきのマリネ
- ☆コンソメスープ
- ☆ももの蒸しパン

いつも食べている給食のメニューを親子で協力して作りました。



どれもおいしく、中には家でも作って家族から好評だったという声がありました。

普段子どもたちのために栄養管理されたメニューを食べることができ、家族の皆さんも小学校時代にタイムスリップした気持ちになったようです。