令和５年度

ウエルネス通信

５月号

前橋市では、今年度より『第４次前橋市食育推進計画』がスタート！
食事は1日3回、栄養のバランスよく、適量をたべていますか？
今回は「栄養バランス」のお話です。新年度の生活にもそろそろ慣れて疲れが出てくる時期でもあります。食生活を見直すことが体調管理にも役だちますので、食事の面も見直してみましょう。

栄養バランス考えてますか？

料理をするときだけでなく、惣菜などを購入するときにも意識しましょう！

栄養バランス良く食べるとは？

主食・主菜・副菜をそろえましょう

主菜 筋肉や骨をつくる

肉・魚・卵・大豆製品のおかず

副菜 身体の調子を整える

野菜・きのこ・いも・海藻のおかず

＊特に野菜は摂取量が少ない人が多いので、
意識して食事に取り入れていきましょう

菓子パンは
お菓子の仲間です

主食 エネルギーになる

ごはん・パン・めん類

1日の中で
上手に食べましょう

果物

牛乳・乳製品

お昼休みにも最適 出張！健康セミナー ご案内

出 前 講 座

保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が出張で健康セミナーを開催！

NEW 働く世代のテーマ追加

1．立ち上がれ デスクワーカーズ！
～お昼の10分間エクササイズ＆お口のミニトーク～

2．気になる！健康投資の始め方

お昼休みなど短時間でもOK！他にもテーマ沢山！
健康経営の導入に！ステップアップに！

詳細こちら↑

問い合わせ先　健康増進課　０２７－２２０－５７０８

“まえばし”とんとんサラダ丼

【材料　2人分】

	豚かたロース肉	１５０ｇ
	塩	少々（0.5ｇ）
	こしょう	少　々
	小麦粉	適　量
・	オリーブ油	小さじ1/2
・	サニーレタス	５０ｇ
・	玉ねぎ	２０ｇ
・	にんじん	２０ｇ
・	ミニトマト	４個
・	ゆで卵	１個
Ⓐ	マヨネーズ	大さじ２
Ⓐ	牛乳	大さじ１
Ⓐ	レモン汁	小さじ１
Ⓐ	ウスターソース	小さじ1/3
Ⓐ	塩	少々（0.5ｇ）
Ⓑ	粉チーズ	小さじ1/2
Ⓑ	黒こしょう	適　量
・	ごはん	３００ｇ

アドバイス

主食･副菜･主菜が一緒に食べられるどんぶりご飯です。肉の脂肪が気になる場合は、赤身肉を使うとエネルギーがおさえられます。

【１食分の栄養価】　エネルギー：594kcal、たんぱく質：24.4g、脂質：22.0g、炭水化物：70.4g、食塩相当量：1.0g

《作り方》

①豚肉はひと口大に切って、塩、こしょうをふって小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブ油をひき中火で熱し、豚肉を焼く。こんがりと焼き色がついたら裏返し、香ばしく焼く。

②サニーレタスは、ひと口大に切る。玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、ミニトマトは半分に切る。

③ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

④器にご飯を盛り、②を盛り①をのせる。食べやすい大きさに切ったゆで卵をのせる。③を回しかけ、Bをふる。

〈レシピの一例〉

なすの中華和え

大根と豚肉のあっさり煮

かぼちゃのサラダ

食べようまえばし

レシピ集についてはこちらから

この冊子は、地産地消レシピを掲載しています。地域で生産されたものを、その地域で消費する『地産地消』を通して、毎日笑顔でバランスよく食べ、食育の輪を広げていきましょう。前橋市ホームページで見ることができます。是非ご覧になってください。