

令和6年度

ウェルネス通信

5月号

～気温上昇に備えて～

食生活を見直そう

食事の基本は「1日3回バランス良く食べる」です。

新年度が始まり1か月、環境や気温の変化などで疲れが出やすい時期です。これからの気温上昇に備えて日々の食生活を見直し、ストレスに負けないからだづくりをしていきましょう。

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

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

主菜 → 筋肉や骨をつくる



肉・魚・卵・大豆製品のおかず



1日の中で
上手に食べましょう

果物



牛乳・乳製品



6月9日は歯と口の健康フェア

歯と口の健康週間行事の一環として、歯と口の健康フェア2024を開催。

歯科医師による無料歯科相談、歯科衛生士による家族で行うプラークコントロール、会場内ではスタンプラリーを実施します。お口のケア用品のプレゼントもあります♪

6月9日は前橋プラザ元気21へお出かけしてみませんか。





さわやか枝豆サラダ



【材料 4人分】

枝豆（さやなし）	100g
たまねぎ	150g
キャベツ	50g
ツナ缶	小1缶
A サラダ油	大さじ2
酢	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

【1食分の栄養価】

エネルギー：134kcal、たんぱく質：5.6g、脂質：10.2g、炭水化物：6.2g、食塩相当量：0.6g

《作り方》

- ①キャベツは3mm幅の短冊切りにし、500wの電子レンジで1～2分加熱し、冷ましておく。
- ②枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- ③玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきっておく。
- ④ツナ缶は油をきっておく。
- ⑤Aを合わせてレッシングを作る。
- ⑥ボウルにキャベツ、枝豆、玉ねぎ、ツナを入れ、⑤のドレッシングで和える。

〈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。