

健康カフェ つうしん

健康づくりの情報発信の場♪ 健康カフェは
誰でも気軽に立ち寄っていただける場になればと思います。

まだまだ、新型コロナの感染が続いていますので、
健康カフェでは、試食の提供とレシピ、健康情報をお届けするかたちで
今年度もスタートします。たくさんのご参加お待ちしております♪

4月の健康レシピ

新たまオニオンリングフライ

材 料 (4人分)

新たまねぎ	1個
小麦粉(まぶす用)	かさじ2
●ホットケーキミックス	100g
●塩	小さじ1/3
●水	100ml
揚げ油	適量
ケチャップ	適量

作り方

- ①新たまねぎは輪切りにしてほぐす。
- ②①に小麦粉を薄くまぶす。
- ③●を混ぜ合わせ、新たまねぎに衣をつける。
- ④160℃～170℃の油できつね色に揚げる。



エネルギー:145kcal 食物繊維:1.4g 塩分:0.8g



QRコードから作り方
動画が見られるよ♪
とても簡単なので
ぜひ、つくってみてね!




新たまねぎの甘さがおいしいス
ナック。おやつにもおかずにも
オススメ♪



田尻町では、肥満や血圧の高い方が多いという健康課題があり、心筋梗塞や脳梗塞などの循環器疾患を予防するためには、食事や運動習慣が大切です。

健康カフェは、地域の皆さんと一緒に健康づくりの啓発や健康レシピの提供をしていて、地域のみんなが集える場所です。どなたでも気軽におしゃべりしにきてくださいね。

※新型コロナ感染症予防対策のため、試食の黙食・換気・消毒・距離の確保・交流の制限をさせていただきます。ご了承くださいませよう、よろしくお願いいたします。

健康カフェ  原則第3金曜日 午前11時～午後1時 ふれ愛センター 1階 検査室

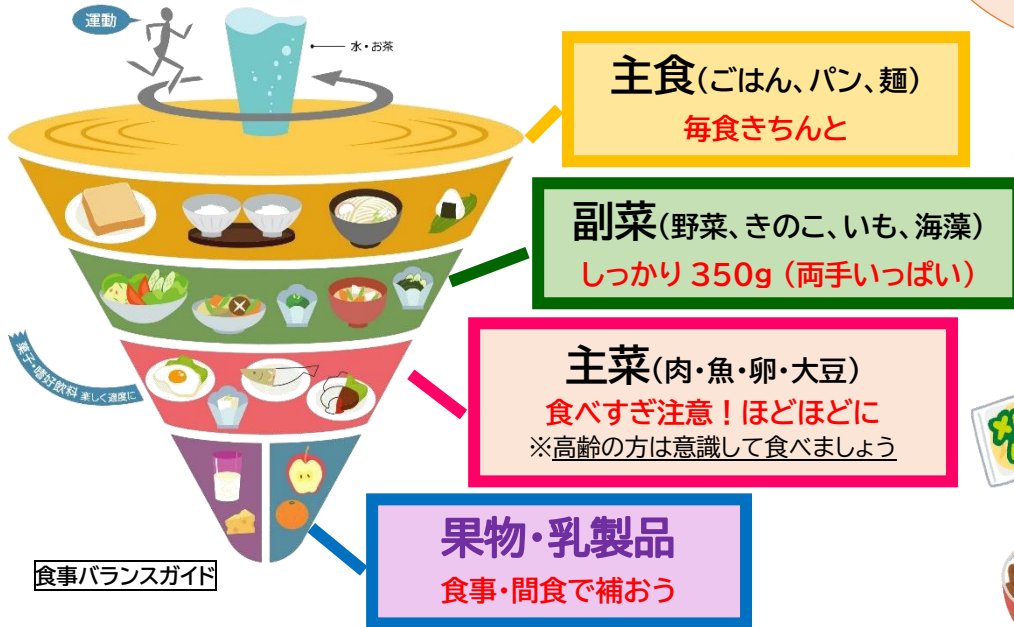
バランスのよい食事のとり方

主食・主菜・副菜をそろえる

1日3回きちんと食べる

毎日の食事がバランスよくとれているか
食事バランスガイドでチェックしてみましょう

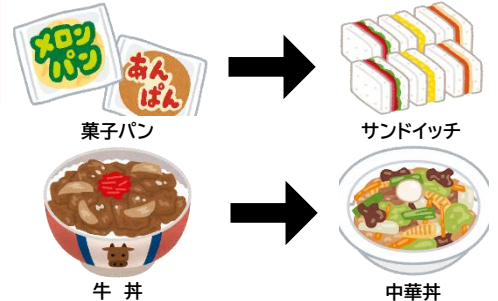
- ・1日の生活リズムが整う
- ・野菜不足やエネルギー不足が解消
- ・高血圧など生活習慣病を予防



理想は一汁三菜そろった食事



外食や市販の食材でも
簡単な工夫でバランスよくなります



お酒を飲む方

～いつでも飲める環境の今だからこそ、飲み方に気をつけて～

●飲まない日を作る

(毎週月曜日は飲まない、毎月1日は飲まない)

●時間を決めて飲む

(夕食の時だけ、オンライン飲み会は〇〇時まで)

●適量を知っておく、意識する (1日のめやす→)

●濃いお酒は薄めて飲む

●食事と一緒に(お酒だけで飲むのはNG) など

1日の
飲酒量の
めやす



日本酒(14%)
1合(180ml)



ビール(5%)
(約 500ml)



ワイン(14%)
(約 200ml)



ハイボール(7%)
(約 350ml)



焼酎(25%)
約 70ml



缶ヱリカ(8%)
(350ml)



ウイスキー / ブランデー(40%)
ダブル1杯 60 cc

飲酒が習慣になると病気のリスクを高めたり、依存症の危険があります。適量飲酒を心がけましょう!!!

食べたら運動もしよう!

～今より+10(プラス・テン)多くからだを動かそう～

健康づくりには食事と同じくらい運動が大切!

日常生活(掃除・買い物・散歩)や、運動する時間・強度など、自分に合った+10でからだを動かしましょう。

生活習慣病予防

体重の維持

骨粗しょう症予防

ストレス解消

若さをキープ

筋力アップ



動くとからだにいいこといっぱい

令和4年4月15日(金)
健康カフェ スマイル元気ドライブ