

# 健康カフェ つうしん

健康づくりの情報発信の場♪ 誰でも気軽に立ち寄っていただけます。  
今回は“ホッと”ひと息、お茶を飲みながらお喋りできる「健康カフェ」は  
中止になりましたが、6月の試食メニューや健康情報を紹介します。

※ 健康カフェは、7月から段階的にオープンしていく予定です。詳しくは広報等にてお知らせします。

## 6月の健康レシピ

### 水ナスジャム & チャイ

#### 水ナスジャムの材料

(スプーン大 約 15 杯分)

水ナス 3 個 (450g)  
砂糖 重量の 40% (180g)  
レモン(果汁) 大さじ 2 (30g)

#### 作り方

- ① 水ナスはヘタを取って皮をむき、実を 1 cm 角に切る。
- ② ボウルに水と塩 (分量外)、切ったナスを入れて 10 分程おいてアクを抜く。
- ③ 鍋に、水ナス、レモン汁、砂糖を入れて水分がなくなるまで煮詰める。



スプーン大 1 杯あたり: エネルギー 36kcal カリウム 44mg 塩分 0g

#### チャイの材料 (2 杯分)

紅茶(ティーパック) 3 個  
水・牛乳 各 1 カップ  
はちみつ 大さじ 2  
しょうが(チューブ) 少量

#### 作り方

- ① 鍋に牛乳以外を入れて火にかける。
  - ② 煮立ったら牛乳を入れて弱火(沸騰させない)にかける。お好みでシナモンシュガーをふる。
- ※ はちみつの代わりに砂糖でも OK



1 杯あたり: エネルギー 130kcal カルシウム 86mg 塩分 0.1g



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!



夏といえば泉州名産の水ナス!  
ジャムにするとパンやヨーグルト  
にぴったり♪




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。

カフェがオープンしたら、どなたでも気軽におしゃべりしにきてくださいね。

※ 健康相談や栄養相談、体組成測定もできます。お気軽に健康課スタッフにお声かけください。

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



**主食**(ごはん、パン、麺)  
毎食きちんと

**副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻)  
しっかり 350g (両手いっぱい)

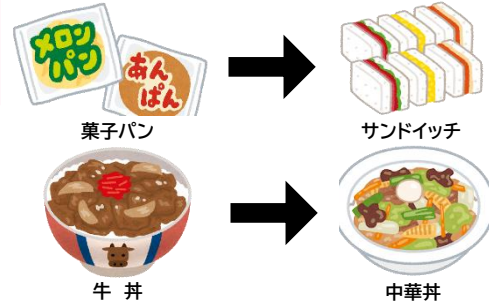
**主菜**(肉・魚・卵・大豆)  
食べすぎ注意! ほどほどに  
※高齢の方は意識して食べましょう

**果物・乳製品**  
食事・間食で補おう

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	 缶チューハイ(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。



動くとからだにいいこといっぱい