

# 健康カフェつうしん

今回の健康レシピは、田尻町立中学校2年生がSDGsの学習を通じて、行政と一緒に食を通じた健康づくりについて考え、地域のみんなが健康になってほしいという思いで健康カフェに提供することになりました。

## 田尻中学校SDGsメニュー開発!

「SDGs2番 飢餓をゼロに」で、世界中の飢餓に苦しむ子供達を助けることはできないかと思い、まずは自分たちの周りの問題に目を向けようと中学生で話し合いました。

役場の方とのミーティングの中で「田尻町では肥満や高血圧の方が多いこと」を知り、少しでも解決できないかと考え、健康レシピを発案しました。塩分を減らしても美味しいレシピをグループで考えたので紹介します。

2 飢餓を  
ゼロに



## 8月の健康レシピ (SDGsメニュー) 小松菜ともやしのナムル

### 材料 (2人分)

もやし 100g (1/2袋)

小松菜 50g (1/3袋)

★ 白ごま・ごま油

★ 鶏ガラ・しょうゆ

★ 各小さじ1/2

★ こしょう 少々

### 作り方

- ① もやしを洗い、水を切る。小松菜は根元を切り、5cm幅に切る。
- ② もやしと小松菜を耐熱容器に入れてラップし、600W・3分加熱する。
- ③ もやしと小松菜の水を切り、★を合わせ材料全体を混ぜ合わせる。
- ④ 冷蔵庫で冷やして味をなじませ、完成!

1人当たり/エネルギー: 40kcal 食物繊維: 1.8g 塩分: 0.9g 野菜の量: 75g



### おすすめポイント

- ・フライパンや包丁は使わず、ハサミで調理ができるので危険がなく楽チン!
- ・鶏ガラの旨味で薄味でもおいしい!
- ・野菜がたくさん摂れて低カロリー!
- ・手に入りやすい物だけでしかも低価格!



QRコードから作り方動画をご覧ください。

レシピを考える中で

「簡単! 作りやすい! 美味しい!」が大切だね」

と意見が出て話し合い、このレシピを完成させました。

さらに私たちは「作って欲しい! 食べて欲しい!」という思いを強くもっています。

ぜひ、作って欲しいと願っています!



令和3年度 田尻町立中学校2年生 グループ名「飢餓を0にする為に」

# 夏の疲れがでてきていませんか？

寝ても疲れがとれない、食欲がない、元気がでない…、そんなことはありませんか？  
今年は、例年よりも暑い日が多く、夏バテを気味の方も多いのではないのでしょうか。

## 秋バテチェックリスト✓

- 疲れやすく体がだるい
- やる気がでない
- 食欲がない
- 朝スッキリ起きられない
- 風邪をひきやすい
- 寝汗をよくかく

夏バテは夏の生活習慣の乱れや冷えが原因で、自律神経が乱れておこる体の不調です。

思い当たることはありませんか？

「冷たいものをよく摂った」「冷房の効いた室内で長く過ごした」

### ①冷えによる不調

「食欲がなく食事が偏った」「暑くてあまり動かなかった」

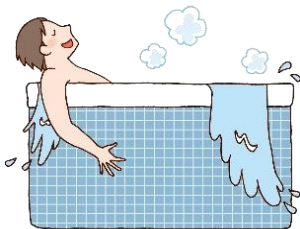
### ②生活習慣の乱れによる不調

近年、コロナや暑さで室内で過ごすことが多い傾向にあり、①②とも当てはまる方は要注意。

## 夏バテ解消方法



疲労回復に豚肉や緑黄色野菜、体を温める根菜類やショウガがオススメ。朝ごはんは、体温が上がり体の調子が整うので夏バテ解消に必須。



少しぬるめのお湯につかると、血行が良くなり体力や胃腸の回復を助けてくれます。睡眠も大切です。寝る前のスマホ、アルコールは控えて、ゆったりした気持ちで寝るようにしましょう。



適度な運動は、血行を良くして筋肉の緊張をほぐします。ウォーキング、ストレッチ、日常生活で階段を使うなど、自分に合った運動を継続するのがポイント。



上着やカーディガンをこまめに着脱したり、ひざ掛けを使って、冷房の寒さや気候の変化にうまく対応して、体を冷やさないように心がけましょう。

新型コロナウイルス感染予防として3密を避けるため、健康カフェでの交流は控えさせていただき、健康レシピの試食とリーフレットでの啓発と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。