

健康カフェ ☉ つうしん

健康カフェは、健康づくりの情報発信の場♪

毎月、旬の食材を使って健康スイーツやプチおかずの試食をしていただけます。

健康レシピを通じて手軽に無理なくできる減塩、野菜摂取量アップのコツを

お伝えしているので、ご家庭でもぜひ健康レシピを作ってみてくださいね。

4月の健康レシピ

豆乳プリン 苺ソースがけ



材 料 (4人分)

豆乳	150ml
水	150ml
砂糖	15g(大さじ1.5)
粉ゼラチン	6g(小さじ2)
お湯	15ml(大さじ1)
★いちご	120g
★砂糖	40g
★レモン果汁	15ml(大さじ1)

作り方

- ①豆乳、水、砂糖を合わせて火にかける。
 - ②お湯で粉ゼラチンを溶かし、沸騰直前に①を混ぜ粗熱をとり、容器に流し入れて冷蔵庫で冷やす。
 - ③ミルクプリンが固まったら苺ソースをかける。
- ★いちごはヘタをとり、ざく切りにして砂糖、レモン果汁をあわせて煮詰める。

【1人あたり】 エネルギー:95kcal たんぱく質:3.0g カルシウム:50mg 塩分:0.1g



ウラ面には、毎月、**食育コラム**を載せているよ！
ぜひ、読んでみてね！

旬の果物でソースを作ると
おいしさ&栄養価アップ！
傷みかけた果物を活用する
のもオススメです。



田尻町では、肥満や高血圧の方が多という健康課題があります。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、食事や運動習慣などの生活習慣を整えることが大切です。

健康カフェでは、“簡単・おいしい”健康レシピの提供と健康づくりの情報を発信しています。地域のみんなが気軽に集える場所です。ぜひお友達やご家族と一緒にきてくださいね♪

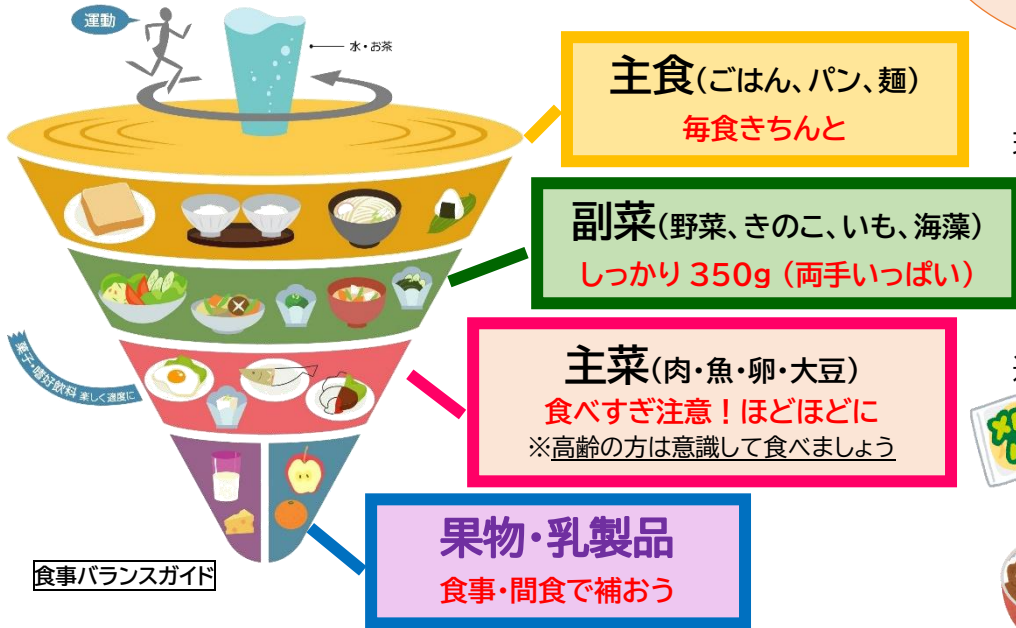
健康カフェ ☉ 原則第3金曜日 午前11時～正午 ふれ愛センター 1階 検査室

※6月の健康カフェは、6月28日(日)ウォーキングフェスにて実施します。詳しくは、6月号広報でお知らせします。

バランスのよい食事のとり方

主食・主菜・副菜をそろえる

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3回きちんと食べる

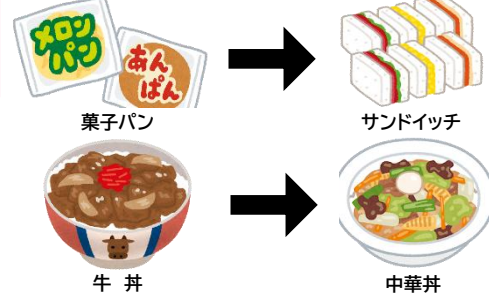
- ・1日の生活リズムが整う
- ・野菜不足やエネルギー不足が解消
- ・高血圧など生活習慣病を予防



理想は一汁三菜そろった食事



外食や市販の食材でも
選び方でバランスがよくなります



お酒を飲む方

～飲み方・飲む量に気をつけて、お酒とうまく付き合おう～

●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	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

健康カフェ令和8年4月17日(金)
スマイル元気トライ/食育推進ボランティア