

小鉢プラス1皿で目指せ350g！

包丁・まな板不要 かんたんレシピ



和風コールスローサラダ

材料（2人分）

カット野菜（大根）	1袋	120g
ツナ（油不使用）	1パック	50g
塩昆布		8g
マヨネーズ		大さじ1

作り方

全ての材料を混ぜるだけ！
大根をキャベツに変更したり、お好みでコーンを加えてもOKです。
少し時間を置くと味がなじんでカサが減ります。



ほうれん草の納豆和え

材料（2人分）

冷凍ほうれん草		160g
納豆	1パック	50g
ごま油		大さじ1
しょうゆ		小さじ2

作り方

- ほうれん草をレンジ600Wで約4分加熱する。（ラップなし）
- 全ての材料を和える。

野菜を

食べよう

8月31日はや(8)さ(3)い(1)の日。8月は野菜ファースト強化月間です。
生活習慣病を予防し、毎日をいきいきと過ごすために、日々の食事において野菜を取り入れてみませんか。

健康推進課（☎55・2010）



大人の1日の目標野菜摂取量は
350g以上

岐阜県民の約7割が野菜不足！？

皆さんは、1日にどれくらいの野菜を食べていますか。
大人が1日に必要な野菜の量は350g以上、野菜料理で小鉢5皿分と言われています。写真にある生野菜がちょうど350gです。
実は、令和4年度の県民栄養調査によると、岐阜県民の約7割の人が野菜不足であるという結果が出ています。平均野菜摂取量は264gで、目標まであと86g小鉢およそ1皿分足りていません。「あと1皿」を意識して、無理なく目標を達成しませんか。

無理なくたくさん食べるためのコツ

カット野菜や冷凍野菜
を上手に活用

電子レンジを使って
賢く時短調理

洗うだけでそのまま
食べられる野菜を
ストック
ミニトマトやきゅうりなど

9月は健康増進普及月間

健康講演会「带状疱疹の原因・治療・予防接種について」

带状疱疹の原因や治療方法、予防について分かりやすくお伝えします。

対象 どなたでも

日時 9月7日(月) 午後1時30分～3時

場所 保健センター

講師 石黒秀行先生（いしぐろクリニック院長）
定員 30人（先着順）

8月31日(月)までに電話か2次元コードからお申し込みください。

健康推進課（☎55・2010）



疲れにくい体を作る！体リセット講座

家庭でも続けられるような簡単で無理のない有酸素運動を行います。疲れにくい体作りに取り組みませんか。

対象 40～64歳の方

※医師から運動の制限を受けている方はご遠慮ください。

日時 9月8日・29日、10月6日・20日、
11月10日・24日の火曜日（全6回）
午前9時30分～11時

場所 保健センター

内容 有酸素運動など自宅でもできる体操
講師 丹羽恵美先生（健康運動指導士）
定員 12人（先着順）

8月28日(金)までに健康推進課（☎55・2010）へお申し込みください。

ヘルシークッキング

野菜摂取量を増やすコツや野菜をたくさん使った調理実習を行います。

対象 市民の方ならどなたでも

日時 10月7日(水)、8日(木)、9日(金)
午前10時～午後1時

場所 保健センター

定員 各日20人（先着順）
費用 300円

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
各期日の1週間前までに電話か2次元コードからお申し込みください。

健康推進課（☎55・2010）



健康イベント IN よりみち温泉

市とNEXCO中日本開発が協働で健康イベントを行います。買い物ついでにふらっと「よりみち」してください。

日時 9月9日(水)

午前9時～正午、午後1時～4時

場所 土岐よりみち温泉 2階

内容 ・ストレスと血管の健康度チェック
・骨強度チェック
・フレイルチェック
・握力測定

費用 無料

※入浴する方は入浴料が必要です。

HP 1011370

高齢介護課（内線231）
保険年金課（内線128）

ガラガラ抽選会も
開催します！
ステキな景品が
当たります