

ズッキーニのパン粉焼き(2人分)

材料	ズッキーニ	1本(150g)
	塩	ふたつまみ
	粒マスタード	大さじ1
A	パン粉	大さじ1
	粉チーズ	小さじ2
	オリーブオイル	大さじ1
	乾燥パセリ	小さじ1/2



作り方

- ズッキーニはヘタと先を切り落とし、1cm幅に切る
- ①を並べ塩をふり、5分ほど置いたらキッチンペーパーで水気をふき取る
- Aを混ぜ合わせる
- 耐熱皿に②を並べ、粒マスタードを片面に塗る
- ③をふりかけ、焼き目がつくまでオーブントースターで7分ほど焼く

ひと言メモ

ズッキーニはかぼちゃの仲間ですが、低カロリーです。βカロテンを多く含むほか、ビタミンCやカリウムも含まれています。

ミニトマトの塩こうじマリネ(2人分)

材料	ミニトマト	10~15個(150g)
A	塩こうじ	大さじ1
	酢	大さじ1/2
	オリーブオイル	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	ブラックペッパー	少々



作り方

- ミニトマトはヘタを取り水で洗い、キッチンペーパーで水気をふき取り、縦半分に切る。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、①を入れてからめ、10分ほど置く。

ひと言メモ

トマトは抗酸化作用のあるβカロテン、ビタミンCを多く含んでいます。赤い色素成分リコピンも強力な抗酸化作用があり、加熱したり、油とともに取ったりすると体に吸収されやすくなります。種の周りのゼリー質には、うま味成分のグルタミン酸が豊富です。



健康づくりをして、賞品をもらおう

健康寿命を延ばすことを目的とした清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業が8月1日からスマホのアプリで参加できるようになりました。スポーツイベントに参加したり、健康診断や検診を受けたりするなど、健康に良いことをしてポイントを貯めると、特典や県産品が当たります。

詳細は、市ホームページを確認してください。

参加方法

1 参加登録

既定シート or スマホアプリ



3 ポイント獲得

健康づくり活動の項目ごとに所定のポイントが貯まります

2 健康づくり活動

- 健康診断の受診
  - ウォーキング
  - 健康づくりの講座やイベントに参加
- など、健康づくり活動を行います



4 カード進呈

協力店で特典が受けられるミナモ健康スポーツカードが進呈(アプリ表示)されます

5 賞品獲得

すてきな賞品への応募もできます。抽選で県産品などが当たります

問 保健センター (☎2010)

県栄養士会作成  
レシピ集プレゼント!

みんなで、ときげんき  
体操を行います

高齢者のための栄養教室

「食が細くなった」「かたい物が食べづらい」「食事づくりが面倒」など食事に関するお悩みはありませんか? 高齢者の食事のポイントについて管理栄養士がお話します。どなたでも参加できます。お気軽に申し込みください。

内容

- フレイル予防の食事
- 認知症予防の食事

日程

- 9月10日(土)
- 11月12日(土)

午前10時~11時  
場所 市役所1階・多目的スペース

日程

- 9月25日(日)
- 11月27日(日)

午前10時~11時  
場所 駄知公民館・大ホール

定員 各会場20人(先着順)

その他 1回のみ参加もできます。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止・延期になる場合があります。

申・問 市民課保険年金係(内線137)



食生活の改善



運動習慣づくり



歯と口腔の健康づくり



フレイル予防



疾病予防  
重症化予防

ときげんきプロジェクト  
info ヘルスアップ

やさしい  
8月31日は831の日 野菜を食べて健康な体を

8月は野菜ファースト強化月間

「野菜は健康に良い」と耳にしたことがある人も多いと思いますが、野菜がどのように健康に関わっているか知っていますか? 野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持のために必要な栄養素が含まれており、生活習慣病予防に大きく関わっています。これらの栄養素のほとんどは体内では合成されないため、食事からとる必要があります。

平成28年度県民栄養調査では、県民の7割が野菜不足で平均摂取量は1日267g(約4皿分)の摂取量となっています。生活習慣病予防に必要な野菜の摂取量は1日350g(5皿分)です。野菜のもつさまざまな栄養素や機能を生かすため、いつもの食事に野菜1皿をプラスしましょう。

問 保健センター (☎2010)

食事の1番最初に野菜を食べよう

血糖値の急激な  
上昇が抑えられる



動脈硬化などの  
防止になる

簡単にできるプラス1皿の工夫

加熱して“かさ”を減らす



そのまま  
食べられる  
野菜の常備



メイン料理+  
付け合わせの野菜



冷凍食品のうどんやパスタに  
カット野菜や冷凍野菜を加熱  
してプラス

1日の食事で350gの野菜を食べよう



野菜350gは  
これくらい

料理にすると  
小鉢5皿分

※野菜をたっぷり使った野菜炒めや煮物なら、2皿分として換算することもできます。

野菜料理のレシピなどを紹介しています。県ホームページ▶

