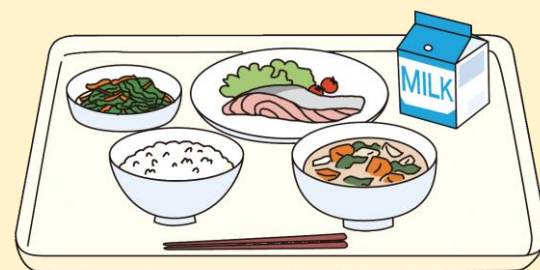


いろいろな食べ物を
バランスよく食べよう！



みなさんは、何でも食べられますか？苦手な食べ物がありますか？

“バランスよく食べる”って、意外とむずかしいですね。

1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかをイラストでわかりやすく示した「食事バランスガイド」を見てみましょう。コマの形になっていて、自分が食べている料理を当てはめていった時に**偏っているとコマは倒れてしまいます！**

上手にコマを回すためには、「主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物」を食べること、そして水やお茶で水分をとること、運動をすることも大事ですね。



平成 17 年 厚生労働省・農林水産省策定

しっかり食べて、
たのしく遊ぼう♪



食生活改善推進員になって一緒に活動しませんか？



活動の詳細は、
こちらの QR コード
をご覧ください



津市食生活改善推進協議会

令和 7 年 7 月作成

津市食生活改善推進協議会

食くん 改ちゃん

食と健康の応援通信 〔第 7 号〕

発行：津市食生活改善推進協議会

みなさんこんにちは。津市食生活改善推進協議会です。
わたしたちは「食改さん、ヘルスメイトさん」と呼ばれ、
食に関わる啓発活動を地域で行っています。
たとえば、市内で健康づくりの調理実習をしています。
(ヘルシー講習会)



津市食生活改善推進協議会
キャラクター 食くん・改ちゃん

毎日を元気いっぱい過ごすためには、子どもにとっても大人にとっても、食生活が大事ですね。

誰かといっしょにごはんを食べることは、からだだけでなくこころも元気にしてくれます。そしてできるだけ、“野菜たっぷり塩分控えめ”な食事を心がけてみましょう。子どもにも作りやすい簡単レシピを載せています。ぜひおうちで作ってみてください。

みんなで食べると
おいしいね♪



津市第 4 次健康づくり計画では「朝ごはんを食べよう」という目標を立てています。
みんなでおいしい朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



令和 7 年度
支部長です！

とりときのこの和風パスタ



《材料 2人分》

鶏もも肉	80g
しめじ	60g
レタス	20g
サラダ油	小さじ2
水	400ml
スパゲティ（乾麺）	160g
④ めんつゆ	大さじ2
④ おろしにんにく	小さじ1
しょうゆ	小さじ2/3
きざみねぎ	適量

作り方

- ① 鶏もも肉は1cmくらいのたんざくに切る
- ② しめじは石づきを切り落とし手でほぐす
レタスは1cmくらいのたんざくに切って水にさらしておく
- ③ 中火で熱したフライパンにサラダ油を入れ①を炒め火が通ったら、しめじを入れてさらに炒める
- ④ 水を入れて強火で熱し沸騰したらスパゲティを半分に折って入れ加熱する（スパゲティの茹で時間程）
- ⑤ 水がなくなったら④を入れて混ぜ合わせ全体に味がなじんだら、レタスを入れてさっと混ぜ火を止める
- ⑥ 器に盛り付け、きざみねぎをちらす



パスタはフライパン
一つで簡単にできるよ♪

ごま油の香りで食欲UP！
夏におすすめスープだよ☆



具だくさんスープ



《材料 2人分》

わかめ（乾燥）	1g
もやし	50g
人参	10g
スナップエンドウ	2本
鶏がらスープ	小さじ2/3
水	400ml
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ごま油	小さじ1

作り方

- ① 乾燥わかめを水にもどして1口大に切る
- ② もやしを洗いわかめと同様の大きさに切る
人参は2～3mmくらいの半月に切る。スナップエンドウも筋をとって洗い5mmくらいのななめに切る
- ③ なべに水とわかめと人参を入れて沸騰させ、鶏がらスープを入れる
- ④ 材料がやわらかくなったら、もやしを入れ一煮立ちさせ、塩・こしょうで味を整える
- ⑤ スナップエンドウ・ごま油を入れ火を止める



ヨーグルトサラダ



《材料 2人分》

キャベツ	80g
玉ねぎ	40g
人参	10g
④ トマトケチャップ	小さじ1
④ マヨネーズ	小さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ2
レーズン	10g
ミニトマト	4ヶ

作り方

- ① キャベツは2cmのせん切り、玉ねぎはスライサーでせん切り、人参は2mm程の半月切りにする
- ② 鍋で水を沸騰させキャベツは30秒程ゆでる。その後で人参をゆでる。玉ねぎは水にさらす
- ③ ④を混ぜておく
- ④ ②を軽くしぼる
- ⑤ ④とレーズンを③で和える
- ⑥ 器に盛りミニトマトを半分に切ってかざる

	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
とりときのこの和風パスタ	427	18,9	12,3	39	1.1
具だくさんスープ	30	0.7	2	25	1.1
ヨーグルトサラダ	77	1.6	3,6	44	0.2
合 計	534	21,2	17,9	108	2,4



いちごミルクゼリー



《材料 3個分》

ゼラチン	5g
水	大さじ2
牛乳	250ml
いちごジャム	大さじ2
（果肉入りがおススメ）	
トッピング用	
いちごジャム	大さじ1
水	小さじ2

作り方

- ② ゼラチンを水でふやかしておく
- ② 牛乳の半分量を鍋であたため①とイチゴジャムを入れて混ぜる
- ③ ②へ残りの牛乳を入れて混ぜる
- ③ ③を器に入れて冷蔵庫で冷やし固める
- ④ 固まったらトッピング用のジャムを水で溶いて上からかける

<1個分> エネルギー110kcal／たんぱく質4.1g／脂質3.2g／カルシウム93mg／塩分0g