



知って！食育ひろば - 食改推の簡単レシピ！ -

「クルミ入りかぼちゃサラダ」

ご存知ですか？

かぼちゃには、ビタミンC・ビタミンE・食物繊維といった栄養素が豊富に含まれる緑黄色野菜です。ただし、エネルギーが多いので食べ過ぎに気をつけましょう。マヨネーズとプレーンヨーグルトを合わせることで、さっぱりとしたサラダになります。

【材料（4人分）】

- ・かぼちゃ …………… 250g
- ・クルミ …………… 30g
- ・マヨネーズ …… 大さじ1.5
- ・プレーンヨーグルト …… 大さじ1.5
- ・塩こしょう …… 少々
- ・サニーレタス …… 2枚
- ・ミニトマト …… 6個

【作り方】

- ① かぼちゃは種をとり、ひと口大に切る。クルミは手で大きめに割る。
 - ② かぼちゃを耐熱皿にいれ、水大さじ2を振りかけ、ふんわりとラップをかける。電子レンジ（600W）で5分加熱し、フォークなどでザックリつぶし冷ます。
 - ③ マヨネーズ・プレーンヨーグルトを混ぜ合わせる。
 - ④ かぼちゃにクルミを加え、③で和え、塩こしょうで味を調える。
 - ⑤ お皿にサニーレタスを広げ、その上にサラダを盛り付ける。周りに半分に切ったミニトマトを飾る。
- 栄養量（1人分）
エネルギー 151kcal
食塩相当量 0.1g
- 問い合わせ
健康づくり課 健康増進担当
☎23・4310



「親子料理教室」参加者募集！



食生活改善推進員会では、小学生親子を対象に親子料理教室を開催します。お気軽にご参加ください。

- 日時 8月25日（土） 10時～12時30分（9時45分受付開始）
- 場所 保健福祉センター
- 対象者 市内在住の小学生親子（先着10組）
- 参加料 無料
- 内容 ・五平餅 ・皮なし手作りウインナー 他 2種類
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、お子様のスリッパ（調理時用）
- 申込締切 8月10日（金）
- 申し込み・問い合わせ 健康づくり課 健康増進担当 ☎23-4310



特定保健指導で生活習慣病の改善をサポート

総合健診（特定健診）によって生活習慣病の発症リスクが発見された場合は、国民健康保険加入者の40～74歳の方を対象に「特定保健指導」を行います。これは、健診結果から自身の生活習慣を振り返り、改善できることを保健師や管理栄養士と一緒に考え、具体的に6か月間取り組んでいくというものです。

「脱メタボ」への3つの支援

- ① 健康な方も含めた すべての方に情報提供
初めに面接を行い、現在の生活習慣を振り返り、メタボ解消のための行動目標を立て、実践していきます。3～6か月間、継続的に生活習慣改善のための支援を行い、面接から6か月後に取り組みの結果を最終確認します。

② メタボ予備群の方に 動機付け支援

初めに面接を行い、現在の生活習慣を振り返り、メタボを予防するためにはどうしたらよいかを一緒に考え、そのための行動目標を立てていき

ます。面接から6か月後に取り組みの結果を確認します。

③ メタボに該当する方に 積極的支援

(1) 総合健診の結果から今の健康状態を把握し、生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報を提供します。

(2) 特定保健指導の対象にはならなかったものの、個人的に健康や食事面に関して相談したい方へも相談日を設定していますので、ご利用ください。

■健康相談日

毎週月曜日・木曜日 9時30分～16時

■場所 健康づくり課

（韮崎市保健福祉センター内）※にらさぎいきいきウオーキング教室や、健康アップ教室などの運動教室もありますので、気軽にお問い合わせください。

■P8・9ページに

関する問い合わせ
健康づくり課
保健指導担当

☎23・4310