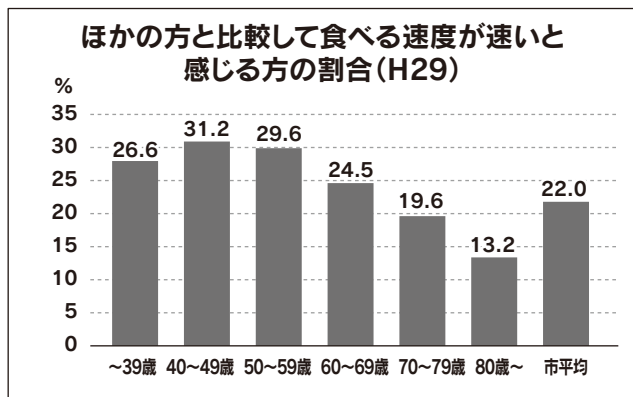


夕食後に間食をとっている方が市平均で13%います。寝る2時間前を目安に何も食べないようにしましょう!



早食いは食べ過ぎにもつながります。15分以上かけてゆっくりよくかんで食べましょう!

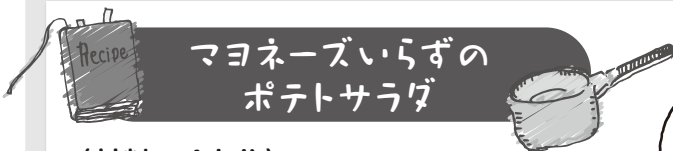
『SIZE S』メニューの紹介

「エネルギー」の取り過ぎは『肥満』の原因になり、また、「塩分」の取り過ぎは『高血圧』の原因につながります。

いつもの料理にちょっと工夫することで、「エネルギー」や「塩分」を控えるメニューに早変わりします。

さっそく作ってみませんか?

たくあん2切えると1gの減塩になります。



〈材料 4人分〉

- じゃがいも …… 200g
- にんじん …… 50g
- きゅうり …… 60g
- コーン …… 60g
- 砂糖 …… 小さじ2
- 塩 …… 少々
- 酢 …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1/3

〈作り方〉

- ①じゃがいもは茹でてつぶす。
- ②にんじんはいちょう切りにして茹でる。
- ③きゅうりは輪切りにして、塩少々でもんでおく。
- ④すべての材料を混ぜ合わせる。

マヨネーズを使用しないで、いつものポテトサラダ『160キロカロリー』が『60キロカロリー』に! エネルギーが6割も減らせます!!



お問い合わせ

市民福祉部市民生活課健康推進室 健康増進係 ☎63-3115