

# あなたも健康づくりの実践者

## ★健康食生活実践塾の参加者を募集します！

**と き** 9月7日(日)  
午前10時～午後2時

**と ころ** 保健センター

**内 容** 講話および調理実習

**対 象** 市内在住の中学生以上の方

**定 員** 20人

**参加費** 300円

**申し込み** 8月22日(金)までに電話、ファクス(FAX67♦9101)で保健センターへ。



## ☆昨年度「健康食生活実践塾」の調理実習メニュー

### 【とんとん焼き】

#### 材 料<4人分>

ごはん 400g	卵 3個
ねぎ 60g	キャベツ 80g
桜えび 4g	しらす干し 80g
ピザ用チーズ 40g	
しょうゆ 大さじ1	
こしょう 少々	油 大さじ1

#### 作り方

- ①ねぎは小口切り、キャベツはせん切り、桜えびは細かく刻む。
- ②ボウルにごはん、ねぎ、キャベツ、しらす干し、桜えび、チーズを入れ、しょうゆ、こしょう、とき卵を加えて混ぜる。
- ③油を熱したフライパンにたねを8等分にして流し、両面をこんがり焼く。



調理実習風景

## 参加者の声

- ・調理実習が楽しかった。家でも作ってみよう。
- ・主食・副菜を十分摂るように心がけよう。
- ・1日、食品のカロリーに気をつけます。
- ・間食に気をつけよう。

## —広げよう市民いきいき健康づくり— 「健康がまごおり21」

「健康がまごおり21」の中には、200項目の具体的な健康づくりの取り組みが載っています。

さまざまな健康づくりの方法の中で、「これならできる」という項目を見つけて、あなたに合った健康づくりに取り組んでみましょう！

※「健康がまごおり21」の冊子は、市内の公共施設などに置いてあります。

また、保健センターのホームページ ([http://www.city.gamagori.aichi.jp/hoken\\_center/](http://www.city.gamagori.aichi.jp/hoken_center/)) にも掲載していますのでご覧ください。

