



8月31日は831の日

ID 0006482

健康情報
health
健康推進課
☎ 67-1151

野菜はたくさんの種類があり、季節によってもさまざまです。季節の野菜は栄養価が高いうえに、その時期に必要な栄養価をとることができます。例えば、夏野菜の赤パプリカは、緑のピーマンに比べて倍以上のビタミンが入っており、ビタミン類は夏バテ防止に有効です。旬を意識して野菜を選んでみましょう。



野菜を手軽に食べる POINT

加熱して カサを減らす

茹でる、炒める、煮る

時短ワザを使う

電子レンジや市販の合わせ調味料を活用する

手軽に使える 野菜を使う

冷凍野菜やカット野菜、乾物などを常備する



暑い夏に大活躍！火を使わない電子レンジレシピ レンチンキーマカレー

ID 0015000

【材料】2人分

豚ひき肉…………… 150g
※合びき肉でも可
枝豆…………… 80g
玉ねぎ…………… 1/2個 (100g)
赤パプリカ…………… 1/4個 (40g)
麦ごはん…………… 茶碗2杯分
※白米でも可
カレールー…………… 2片
にんにく・しょうが
A (すりおろし)…………… 各小さじ1/2
トマトケチャップ…………… 大さじ1
水…………… 75ml

【作り方】

- ①枝豆はさやから出す。玉ねぎ・パプリカは粗みじん切りにする。
- ②耐熱容器に豚ひき肉、①、Aを入れて、ヘラでひと混ぜする。ふんわりとラップをして600wで3分半加熱する。
- ③ヘラで混ぜて、再度ふんわりとラップをして600wで3分半加熱し、全体を混ぜる。
- ④器に麦ごはんを盛り、③をかける。

がまごおり健康づくりのつどい

ID 0183058

講演会や測定、健康づくりの活動紹介を通して、自分の健康について考えてみませんか。

とき 9月8日回 午後1時30分～3時40分 (開場：午後0時30分)

ところ 市民会館中ホール **対象** どなたでも **参加費** 無料 ※申し込み不要

講演会

蒲郡市の皆さんに知ってもらいたい
『がんのすべて』

講師

東京大学大学院医学系研究科
総合放射線腫瘍学講座
特任教授 中川 恵一



糖化度測定

「生活習慣の成績表」と言われる
AGEsスコアが測定できる！

ベジチェック

手をかざすだけで野菜
摂取量が分かる！



and more