

ID 0006482

8月31日は **831** の日

野菜について「もっと知って」「もっと食べよう」

野菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。旬を迎えた野菜にはその時期の体調を整える力が蓄えられているため、積極的に食べることをおすすめします。



ビタミンC
体の免疫力を上げる

ビタミンA
目や皮膚の粘膜を健康に保つ

ビタミンE
老化を防ぐ

カリウム
体内の水分や血圧をコントロール

食物繊維
お腹の調子を整える



暑い日に大活躍! / 火を使わない電子レンジレシピ 『タコライス』



【材料】2人分

合いびき肉……………150g
フライドオニオン……大さじ3
コショウ……………少々
砂糖……………小さじ1
カレー粉……………小さじ1/4
トマトケチャップ……大さじ3
ウスターソース……大さじ1/2
にんにくチューブ……2cm
ごはん……………300g
レタス……………2~3枚
ミニトマト……………8個
チーズ……………30g

【作り方】

- ①耐熱ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで2分加熱する。
- ②一度取り出して全体を混ぜ、再びふんわりとラップをして1分加熱する。
- ③レタスは洗って水気を切り、小さめにちぎる。ミニトマトはヘタを取って洗う。
- ④器にごはんを盛り、②と③を乗せ、チーズをトッピングして完成。

● 管理栄養士のワンポイント ●

- ・フライドオニオンがない場合は玉ねぎのみじん切り(1/4個分)でOK。
- ・ピザ用チーズを使う場合はタコミートが温かいうちにトッピングしましょう。



野菜摂取量を チェックしてみよう

手をかざすだけで簡単に測定できます。

とき 8月27日(金) 午前11時~午後3時
ところ アピタ蒲郡店



骨・カルシウムセミナー

ID 0317426 長寿課 ☎ 66-1105

私たちの体を支えている骨の健康を維持するポイントを学びませんか。希望者には、セミナー終了後に骨の健康チェックを行います。

とき 9月12日(金) 午後1時30分~2時30分 **ところ** ユトリーナ蒲郡
対象 市内在住の方 **定員** 20人 **参加費** 無料
申し込み 8月6日(金)~電話またはインターネットで長寿課へ。