



今月のテーマ

1日元気でいられるように

朝ごはんは元氣なからだをつくる！

春は環境の変化が多い季節です。進学や就職、勤め先での異動など生活環境が大きく変化した方も多いことでしょう。元氣な1日の始まりは、「朝ごはん」です。朝ごはんには体によいことがたくさんあります。

若者の朝食欠食率

農林水産省「食育に関する意識調査（令和7年3月）」では、「朝食を週に2〜3日食べ



元氣の源、朝食から！！

朝ごはんを食べるメリット

- 1 生活リズムが整い、1日を元気にスタートできます。
- 2 脳のエネルギーが補給され、集中力が高まります。
- 3 代謝が上がり、痩せやすい体になります。
- 4 胃腸の運動が活発になり、便秘予防につながります。

⑤ 食事のリズムが整うことで、間食や夕食の食べ過ぎを防止できます。食べる習慣がない方も、まずは一口から食べるチャレンジをしてみましょう。

夜遅い時間帯の夕食の工夫

夜遅く食事をしたとき、朝起きてても食欲がわかないといったことはありませんか。寝る前の食事は、朝に食欲がわきにくくなる、睡眠の質が悪くなるといったデメリットがあります。寝るまでの2時間以内に食事をする場合は、揚げ物や炒め物を控え、うどんなどの消化によいものや、あっさりとした料理を食べることで翌朝に影響が出にくくなります。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理 その210



栄養士 樋口 真夕

今月のお料理

野菜も摂れる一品♪

豆腐入り鶏だんごとキャベツのトマト煮



今回は豆腐入り鶏だんごとキャベツのトマト煮のご紹介です。

鶏だんごに豆腐を入れていたのであっさり食べやすく、トマトソースをベースに、キャベツやきのこを加えたボリュームのある1品です。キャベツは、やわらかく甘みのある今が旬の春キャベツを使うのもよいでしょう。キャベツは玉ねぎ、もやし、ピーマンなどにも変更できるので、季節問わずアレンジが可能です。



料理作成：きほう食の会

One Point Advice

野菜はおうちにある野菜に変更できます♪

エネルギー（1人分）：約 207kcal
塩分：約 1.5g

【材料（2人分）】

- | | | | | | |
|-----|-------|-----------|---|-----------|-----------|
| A | 鶏ひき肉 | … 120g | B | トマト缶（カット） | … 200g |
| | 木綿豆腐 | … 100g | | ケチャップ | … 大さじ 1/2 |
| | 片栗粉 | … 小さじ 2 | | ウスターソース | … 大さじ 1/2 |
| | 塩 | … 小さじ 1/6 | | にんにく | … 小さじ 1/4 |
| | こしょう | … 少々 | | 砂糖 | … 小さじ 1/2 |
| | オリーブ油 | … 小さじ 1 | | 顆粒コンソメ | … 小さじ 1/2 |
| | キャベツ | … 80g | | | |
| しめじ | … 30g | | | | |

【作り方】

- ① 豆腐はよく水切りをする。キャベツはひと口大に切る。しめじは石づきを除き、ほぐしておく。
- ② ボウルにAを入れる。粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、ひと口大のボール状に成形する。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を並べる。全面に軽く焼き色が付くまで、5分ほど転がしながら焼く。
- ④ キャベツ、しめじ、Bを加え、蓋をする。沸騰したら弱めの中火で煮込み、全体に火が通ったら火を止める。必要であれば最後に塩こしょうで味を調える。

Calendar

Health April Calendar

4月の健康カレンダー

4月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
6日	すずきこどもクリニック	小児科
	西久保内科クリニック	内 科
13日	かじの内科クリニック	内 科
	五 郷 診 療 所	内 科
20日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
	大石産婦人科医院	産婦人科
27日	笹 屋 内 科 外 科	外 科
	協立内科外科医院	内・外科
29日	島崎整形外科医院	整形外科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。

子どもとお母さん（会場：御浜町福祉健康センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
24日	4か月児健診
	10か月児健診

子どもとお母さん（会場：きほう健康ぶらざ）

日	内 容 と 開 催 時 間
8日	7・8か月離乳食教室
10日	1歳2か月歯科健診
	1歳8か月歯科健診
17日	2歳児歯科健診
18日	1歳8か月児健診
	3歳児健診

子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
11日	育児・栄養・歯みがき相談
22日	子ども歯みがき相談

※ 詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日		会 場 と 開 催 時 間	
◆ チェアエクササイズ			
2・9・23日	きほう健康ぶらざ	午前9時 15分～ 10時 15分	
4・11・18日	大里多目的集会施設	午前9時 15分～ 10時 15分	
◆ まちかどエクササイズ			
2・9・23日	きほう健康ぶらざ	午前 10時 30分～ 11時 30分	
4・11・18日	神内福祉センター	午前9時 15分～ 10時 15分	
		午前 10時 30分～ 11時 30分	
◆ スポーツボイス(しっかりコース)			
1・15日	まなびの郷	午前9時 30分～ 10時 30分	
		午前 10時 45分～ 11時 45分	
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)			
8・22日	まなびの郷	午前9時 30分～ 10時 30分	
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング			
①2・16日	ピーアップシングウ	午前 11 時～午後 1 時	
②9・23日			

※ 送迎バスは、①は鶴殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間	
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室		
3日	鶴殿地域交流センター	午前9時 30分～10時 30分
		午前10時 30分～11時 30分
10日	中村多目的集会施設	午前 10 時～11 時
17日	平尾井生産活動センター	午前 10 時～11 時
24日	井田公民館	午前 10 時～11 時
23日	鮎田構造改善センター	午後1時 30分～2時 30分
16日	成川生活改善センター	午前 10 時～11 時
◆ スマイルヨガ		
4・11・18日	鶴殿福祉センター	午前 10 時～11 時
		午前11時 15分～12時 15分
◆ スマイルアップ体操		
①2・16日	神内福祉センター	午前 10 時～11 時
②9・23日		

※ 全ての介護予防事業は予約が必要です。詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。