

「食」から発信、地域の健康づくり

市四課栄養士会(障害福祉課・健康課・保育課・学務課)では、食を通して、市民の皆さんの健康づくりのお手伝いに取り組んでいます。
詳しくは健康課☎477・0022へ。

「共食」～誰かと一緒に食卓を囲もう～

家族や友人と食事を取ることを「食」を「共」にすると書いて共食(きょうしょく)といえます。

近年、核家族化やライフスタイルの多様化により家族が集まって食事をする機会が減っています。

一人で食べる機会の多い子どもは、心や体の不調を訴える割合も多いようです。家族と会話をしながら食べる食事は、体のみならず、心にも栄養を与えることができます。

また、高齢者も独りでの食事では食欲が出なかったり、内容や味が偏ったり、食事を抜いてしまう方が少なくないようです。友人を誘って一緒に食事をしたり、時には自治会や老人会の食事会や食のイベントに参加してみましょう。

食事のマナーが身に付きます
食事の様子を見ながら伝えることでよい習慣、正しい知識を身に付けられます。

協調性が育めます
他の人の好みや食べるスピードに合わせて食べることで思いやりの心を養うことができます。



食の幅が広がります
他の人が食べている姿を見て、苦手なものにもチャレンジしようと思えます。

「共食」でこんな良いことが！ 一緒に食べたらおいしいね！

食文化を伝えられます
さまざまな世代と食卓を囲むことで四季を感じる行事食や伝統的な食事などを知ることができます。

おいしく楽しく
食べられます
一人で食べるより、会話が弾み楽しく食事ができます。



五感が養われます
食材や味付けについて話しをすることで自身の食事の傾向や偏りに気付くことができます。

つくってみよう！ お手軽「東くるめの野菜レシピ」

糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病の予防には野菜の摂取が欠かせません。具体的には、大人は1日に350g以上食べることが望ましいと言われていています。例えば、ほうれん草のおひたし小鉢1皿(70g)として、1日に5皿以上の野菜を食べるように意識してみてください。野菜から食べる習慣を身に付けましょう。

今回、健康課開催の「生活習慣病予防教室」で取り入れた野菜レシピを紹介いたします。ぜひ作ってみてください。

☆きのこたっぷりスープ☆

健康課開催の高血圧症予防教室では、エネルギー量や塩分を考慮して以下のようにアレンジして作りました。寒い冬はスープで身体を温めましょう。

エネルギー	76kcal
塩分	0.7g

<材料> 4人分
しいたけ・・・4枚
しめじ・・・1/2株
玉ねぎ・・・中1/2個
ブロッコリー・・・1/2株
ベーコン・・・1枚
水・・・320ml
牛乳・・・200ml
塩・・・小さじ1/3
こしょう・・・少々

<作り方>
①しいたけ、玉ねぎはうす切り、しめじ、ブロッコリーは小房に分け、ベーコンは5mm幅に切る。
②鍋にベーコン、玉ねぎを入れ、全体に火が通ったら、きのこを入れ、しんなりするまで炒める。
③水、ブロッコリーを加え、ふたをして2～3分煮てから、牛乳、塩、こしょうを加える(ふきこぼれないように注意する)。



<メニュー>
主食 麦入りごはん
主菜 若鶏のトマトソース煮込み
副菜 冬やさいのカレーピクルス
汁物 きのこたっぷりスープ
デザート キウイヨーグルト

「東くるめの野菜レシピ」 を配布しています

四課栄養士会では、忙しい朝にも簡単に作ることができる野菜料理のレシピを発行しています。最新版の「東くるめの野菜レシピPart7」では「野菜のスープ」を多数紹介していますので、ご活用ください。

【配布場所】健康課(わくわく健康プラザ)、保育課(市役所2階)、学務課(市役所6階)、市内の庭先販売農家など



東久留米の野菜を使って、
体にもおいしい料理を作りましょう

市ホームページに バナー広告を掲載しませんか

月に約6万3000件のアクセスがある市のホームページに、広告(バナー)を掲載してみませんか。
【基準】公共性と品位を損なわないもの。政治・宗教活動、意見広告と個人宣伝などは除きます。
【規格】縦60ピクセル、横150ピクセル。50キロバイト以内。GIF形式。「トップページ」に表示します。
※広告デザインは広告主で作成していただきます。
【掲載期間】5月から、1カ月単位で最長12カ月
【掲載料】1枠当たり月2万円
申し込みは2月14日(金)3月28日(金)に(消印有効、所定の申込書(企画調整課秘書広報担当(市役所4階)で配布中)に必要事項を記入の上、〒203-8555、市役所企画調整課秘書広報担当宛て郵送、または電子メール(hishokoho@city.higashikurume.lg.jp)、ファクス(470・7804)、直接同担当へ持参してください。
※申込書は市ホームページからも取得できます。詳しくは同担当☎470・7708へ。

《今号の主な内容》

- 所得税、市民税、都民税などの申告書の受け付けが始まります
- 「新入学児童・高齢者交通安全の集い」を開催します
- 「湧水・清流保全宣言都市湧水ウォッチングウォーク」
- 多摩八都科学館20周年記念「圏域市民感謝デー」

2面
3面
4面
7面