

令和4年(2022年)

8月
20日号

SO KA

広報そうかアンケート

広報そうか8月20日号の
意見を聞かせてください!

今後の広報発行物作成の参考と
させていただきます。



配布に関する問い合わせ(土・日・祝を除く)【松原1・2丁目】松原団地見守りネットワーク☎933-9500【その他の地域】シルバー人材センター☎928-9211

健康づくり課☎922-0200
FAX 922-1516



おいしい! × 健康!

食生活改善4つのキーワード

1 おうちごはん に バランスプラス

主食・主菜・副菜の3つを組み
合わせ必要な栄養を摂取

2 おいしく減塩 1日マイナス2g

だし、柑橘類、香辛料等を使っ
ておいしく減塩

3 おうちごはん に 野菜をもう1皿

1日に350g取るために野菜を
もう1皿プラス

4 おうち時間に withミルク

カルシウムとたんぱく質がバラ
ンよく含まれる乳製品をプラス

「バランスプラス」は 意外にカンタン!

例えば、「鶏肉とトマトの重ね焼き」
だと



Step.1
漬け込む



Step.2
並べる



Step.3
焼く

完成!

おいしい! × 健康! レシピ作りました

コロナ禍の現状では調理実習などの活動は難しい。けれど、「おす
すめのレシピを紹介したい!」との思いから、「食改さん」が作りました。
主食・主菜・副菜のレシピ全23品から、おいしそうなもの、できそうな
ものを選んでLet's Try! レシピは市ホームページまたは、保健セン
ター・公民館・コミセン等でも配布しています。



わたしたちが考えました



食改さんは、ヘルシーメニューを市民の
皆さんに広める活動を行っています。

レシピは
こちらから▼



「食改さん」とは?

保健センターを拠点として公民
館等で活動している草加市食生
活改善推進員のこと。会員数は
現在約150人。地域のイベントな
どで、地元野菜の活用方法や、食
の大切さを伝えています。

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です

【健康寿命の延伸】・【生活習慣病の予防】のために今こそトライ!

食生活改善はいつから始めても効果があります。思い立ったが吉日。上記の「食生活改善4つのキーワード」
を参考に、今日からおうちごはんをひと工夫して、素敵な将来の自分を作っていきます。

食事と一緒に運動も!
コバトンが待っている
2面へ続きます

埼玉県マスコット
「コバトン」

