



作ってみよう!「おうちで からあげまぶし」

健康づくりのために、バランスのよい食事は欠かせません。家庭でからあげまぶしを作って、バランスのよい食事を体感し、日ごろの食事を見直してみましょう。自由研究にもおすすめです。



●栄養バランス

- ・ 抜群のPFCバランス※
※ PFCバランス…たんぱく質、脂質、炭水化物の摂取比率
- ・ 食物繊維、ビタミン、ミネラルもしっかり補給
- ・ 減塩(1食あたり塩分2g)

●作るときのポイント

- ・ 味噌を鶏肉の下味にも使って、うま味アップ
- ・ たれの味噌は少なめ。トマトケチャップでうま味アップ
しょうがですっきり減塩
- ・ のり、ねぎ、わさびでアクセントを

●おいしい食べ方

- ①まずはそのまま
- ②のり・ねぎ・わさびをトッピング
- ③スープをかけてさらりと

材料・下処理(2人分)	作り方
ご飯 玄米または麦 …………… 35g 白米 …………… 100g 水 …………… 適宜(1合弱分) からあげ 鶏もも肉 …………… 140g 鶏むね肉 …………… 140g A - おろしにんにく、おろししょうが …………… 各小さじ1/2 清須市産豆味噌(赤みそ) …………… 小さじ1(6g) 酒 …………… 小さじ1(5g) 片栗粉 …………… 大さじ2と1/2 油 …………… 適量 たれ 清須市産豆味噌(赤みそ)、トマトケチャップ、みりん、砂糖 …………… 各小さじ2 おろししょうが …………… 小さじ1/3 水 …………… 大さじ2 薬味 きざみのり、愛知県産ねぎ(小口切り)、おろしわさび …………… 適宜	①もち麦、白米を合わせて、洗米し、水を入れて炊飯する。 ②鶏もも肉、鶏むね肉は、小さめの一口大に切り、ポリ袋に入れ、混ぜ合わせておいたAを加えもみ込む(冷蔵庫で約20分放置)。 ③②の袋に片栗粉を入れ、鶏肉にまぶすように混ぜ、油で揚げる(フライパンを使って、揚げ焼きにしてもOK)。 ④小鍋にたれの材料を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。 ⑤③の粗熱が取れたら、④の小鍋に入れたれをからめる。 ⑥どんぶりにご飯を盛り、⑤をのせ、残ったたれをかける。のり・ねぎ・わさびは好みで!
スープ 玉ねぎ(皮をむき、くし形切り) …………… 小1個(100g) キャベツ(ざく切り) …………… 1/12個(50g) パプリカ(種を取り、一口大) …………… 1/4個(35g) さやいんげん(ヘタを取り、半分に切る) …………… 4本(20g) 干しさくらえび …………… 大さじ1(3g) 減塩鶏がらスープの素 …………… 大さじ1/2 水 …………… 300ml こしょう・ごま油 …………… 適量	①鍋に水を加熱し、玉ねぎ、キャベツ、減塩鶏がらスープの素を入れ蓋をし、弱火で7~8分煮る(蒸し煮にするように)。 ②パプリカ、さやいんげん、干しさくらえびを入れ、さらに5分加熱する。 ③こしょう、ごま油をかける。



1人当たり栄養価 エネルギー588kcal、たんぱく質43.4g、塩分2.0g / レシピ提供 市食生活改善推進協議会



夏休み 健康づくりワークショップ 「食とからだ」について考える

体験やグループワークを通して、楽しく健康について考える体験型ワークショップです。これからも健康で過ごすために、何に気をつけるとよいのか、一緒に考える時間を持ってみませんか？

内 容	①ふだんの食事の塩分やバランスをチェック！ ②あなたのみそ汁塩分測定(希望者のみ) ③今日から変えられるあなたの食事 等
日 時	8/23(金) 10:00～12:00
場 所	にしびさわやかプラザ3階 研修室
定 員	20名(先着順)
申 込 み	8/5(月)～ 市ホームページ又は電話にて受付



からあげまぶしの
試食あり
参加無料

ID 424062076 問 健康推進課(北館2階)

食の安心・安全タウンミーティング 地元の食品工場へ行こう！

内 容	・麒麟ビール株式会社 名古屋工場見学 ・「食の安全」についてのお話(予定) ※ビールの試飲はありません。	申 込	8/5(月)9:00～8/15(木) 17:00 応募様式を使用するか、①～④の項目を記入の うえ、FAX又はEメールにて、宛先まで申込み ①保護者氏名(フリガナ) ②児童氏名(フリガナ) ③連絡先(住所、電話番号、FAX 番号、メールアドレス) ④来場方法(自家用車、シャトルバス、他) ※応募様式については、愛知県清須保健所ホーム ページからダウンロードいただくか、下記まで電話、 FAX、Eメールにて請求してください。
日 時	8/20(火) 14:10～15:30		
場 所	麒麟ビール株式会社 名古屋工場		
対象・定員	小学1年生～6年生の児童と保護者 10組20名先着		
料 金	無料		

※車椅子をご利用の方、介助が必要な方(介助者のご同伴をお願いします)は申込みとは別に愛知県清須保健所にお知らせください。

問 愛知県清須保健所 環境・食品安全課 ☎052-401-2100 FAX 052-401-2113 Eメール:kiyosu-hc@pref.aichi.lg.jp

血圧を測定しましょう

血圧の高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかり、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、心不全など、命に関わる病気になる危険性が高まります。

高血圧は自覚症状がほとんど無く、自分では気づかないため、年1回の健康診査でからの状態を把握しましょう。また、家庭用血圧計にて、定期的に自宅で測定することをおすすめします。

高血圧の基準

	収縮期血圧(最大血圧)		拡張期血圧(最小血圧)
診察室血圧	≥140	かつ/又は	≥90
家庭血圧	≥135	かつ/又は	≥85

※主治医に相談する時は、記録(1週間程度測定)を合わせてご持参ください。

問 保険年金課(北館1階)



●健康づくり事業

☎がついているものは、事前予約制です。

(詳細は、広報清須4月号折込の「令和6年度清須市健康づくり事業案内」又は市HP参照)

名称	実施日	会 場	実施時間	主な内容等	ID
☎食事なんでも相談 ☎禁煙サポート相談	8/21(水)	健康推進課 (北館2階)	13:30～ 14:00～ 14:30～ 各30分間	管理栄養士、保健師による相談	496719108
☎心の健康相談	8/26(月)		13:30～ 14:30～ 15:30～ 各50分間	臨床心理士による相談	216615676