



朝ごはんを食べよう!

私たちが
考えました

適切な栄養摂取、食事リズムは基本的な生活習慣を身につけるためにも重要です。毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。



鶴見区
食生活改善推進員協議会
役員のみなさんと
内田区長・川島副区長



一緒に活動
しませんか?

※撮影時のみマスクを
外しています。

ヘルス
メイト
おすすめ
レシピ

きのこ豆乳 スープ



<材料>(2人分)

- お好きなきのこ ……100g
- コンソメ ……小さじ1
- 小麦粉 ……大さじ1
- バター ……小さじ2
- 玉ねぎ ……1/4個
- 塩コショウ ……少々
- 無調整豆乳 ……300cc
- パセリ(あれば)

-作り方-

1. 玉ねぎは薄切り、きのこは細かくさいしておく。
2. 鍋にバターを入れ、1を炒める。
3. 全体がしんなりしてきたら、弱火にして小麦粉を入れ粉っぽくなるまでこげないように炒める。
4. 豆乳をダマにならないように数回に分けて入れてよく混ぜる。(中火)
5. コンソメを入れ、少しとろみが出るまで混ぜながら加熱する。
6. 最後に塩コショウで味を調え、パセリをふり完成。

(1人分 135kcal)

ドリアも
オススメ!



多めに作ってごはんの上にのせ、
チーズをかけてオーブンで200℃10分程度
焼くと「簡単きのこ豆乳ドリア」の完成!

グリーン スムージー



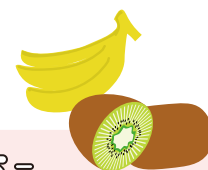
<材料>(2人分)

- 小松菜 ……1株(30~50g)
 - バナナ(※) ……1本
 - キウイ(※) ……1個
 - 牛乳 ……1カップ(200cc)
- ※熟したものを使用すると
甘味がでおいしさUP

-作り方-

1. 小松菜は根元を切り落とし、洗ってざく切りにする。
2. バナナ、キウイは皮をむき、一口大に切る。
3. ミキサーに1、2、牛乳を入れてなめらかになるまでかくはんする。

(1人分 118kcal)



区長
副区長
お手伝い!



レッド スムージー



<材料>(2人分)

- りんご ……1/4個
- 赤パプリカ ……1/2個
- にんじん ……1/3本
- プレーンヨーグルト ……1カップ(200cc)
- はちみつ ……大さじ2
- レモン汁 ……小さじ1/3
- ミント(あれば)

-作り方-

1. りんご(皮つき)と赤パプリカは一口大に切り、にんじんは薄切りにする。
2. ミキサーにプレーンヨーグルト、赤パプリカ、りんご、にんじんの順に入れ、はちみつ・レモン汁を加えてなめらかになるまでかくはんする。
3. コップに注ぎ、ミントを添える。

(1人分 145kcal)



無理なく朝食を食べるには

STEP
1

何も食べていない



こんばんは

何か食べたり飲んだり
することから
始めてみましょう。
バナナや牛乳だけでもOK!



STEP
2

ごはんやパンだけを
食べている



こんばんは

おかずを1品
つけてみましょう。



STEP
3

主食・主菜・副菜
がそろっている



こんばんは

すばらしいです!
乳製品や果物も
足すとGOOD!



主食
ごはんやパンなど
食事の中心と
なる料理

主菜
肉、魚、卵、
大豆製品などを
中心とした料理

副菜
野菜や海藻類、
きのこなどを
中心とした料理

POINT

食べる順番は主食からではなく、
主菜や副菜から食べると、
血糖値の急上昇をやわらげます。

料理初心者でも
簡単に作ることができる
レシピはこちら!



大阪市ホームページ



クックパッド

令和4年度食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座

健康講座保健栄養コース

受講生
募集

無料

「鶴見区食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)」は、養成講座を修了された方が、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、区内の子どもから高齢者までの食育活動を進めています。食育やメタボリックシンドローム対策、地域の健康づくりなどに関心のある方、一緒に学んでみませんか。食生活を中心に「健康づくり」について、総合的に学べる講座です。

日時 8月3日(水)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)
9月7日(水)または9日(金)※・13日(火)・20日(火)
10月4日(火) [全9回(6回以上の出席で修了)]

※6回目は2グループに分けて開催予定のためどちらか出席いただきます。
(日程は決定次第お知らせします)

場所 区役所2階集団検診室
または4階会議室

対象 区内在住の方

定員 15名(申込先着順)

申込方法 電話・FAX・窓口
※講座名、住所、氏名(ふりがな)、
電話番号をお知らせください。

締切 7月15日(金)

受講するとおトク!

昨年の講座の様子

講座受講で



のイベント参加ポイント
がたまります!

詳しくはこちら! ▶

アスマイル



問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階11番
申込 ☎6915-9882 FAX6913-6235

