



た

vol.10 H28.10

秋のお食よい

食べることは毎日のこと。

神奈川県厚木保健福祉事務所

だからこそ若い世代の皆さんに知ってほしい『食べること』にまつわる色々、ちょっとした情報を、季節の“お食(た)より”としてお届けします！

いらっしやいませ！ご注文は？

爽やかな秋になりました。出かけてみたくなりますね！そんな時、何を食べますか？ たまの外出なら食べたいものをどうぞ！でも、外出や中食*が多い人は、こんな時もメニュー選びをちょっと考えて！

POINT

野菜入ってる？

野菜を多くとれるメニューや、野菜料理をもう一品チョイスしましょう！

※中食…惣菜やお弁当など、外で購入し、家で食べる食事のこと。

POINT

主食+主菜+副菜 忘れてない？

野菜料理だけでは、夏に疲れた肌や髪を復活させることはできません。主食+主菜+副菜を忘れずに！そろえて食べましょう！

便秘!?

あなたの腸は元気ですか？

快便に関する食生活とは

どちらも必要です！

食物繊維は強いミカタ



海藻や果物に多い水溶性

芋類や野菜に多い不溶性

腸の目覚まし朝ごはん

朝しっかり食べることで腸が動きます！

睡眠&運動

昼はたくさん動いて、夜はしっかり眠る。生活リズムが整うと、腸が元気に♪

シャキシャキ食感がおいしい！

ごぼうサラダ



●材料(1人分)

- ・ごぼうのささがき (カット野菜) 50g
- ・トマト 30g
- ・きゅうり 25g
- ・ハム 1枚
- ・レタス 1枚
- ・すりごま 小さじ1
- ・ポン酢 小さじ2
- ・マヨネーズ 小さじ2
- ・七味唐辛子 少々

●作り方

- ①ごぼうは熱湯でさっと茹でる。きゅうりは縦半分に切り斜め薄切りにする。トマトは角切りにする。
- ②Aを合わせて①を和え、レタスを敷いた皿に盛り付ける。

秋の味覚といえば

きのこ。

しいたけには、ビタミンDの源となるエルゴステロールが含まれています。

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれる大切な栄養です♪

しいたけ



①厚木保健福祉事務所HPで「食事をもっと楽しく」をクリック

厚木保健福祉事務所ホームページはコチラ!

②QRコードを読み取る



③Twitterからアクセス



神奈川県厚木保健福祉事務所 @atugi_hohuku