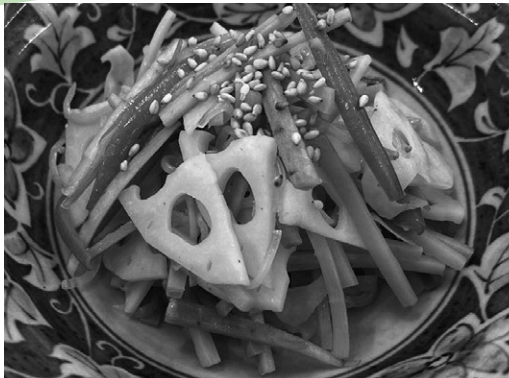


五目きんぴら



■ 材料(2人分)

れんこん	20g
にんじん	20g
ごぼう	30g
いんげん	15g
しらたき	20g
油	小さじ1/2
A	
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
いりごま	適量

《1人分栄養量》
 ・エネルギー 37kcal
 ・食塩相当量 0.2g

■ 作り方

- ① インゲンは下茹でし、にんじんと4cmくらいのせん切りにする。
- ② れんこん、ごぼうは皮をむく。れんこんはイチョウ切り、ごぼうは4cmくらいのせん切りにして、酢水にさらしてアクをぬく。
- ③ しらたきも4cmくらいに切る。

- ④ 油を熱し、水気をきったごぼう、れんこん、しらたき、にんじん、いんげんの順に加え、炒める。
- ⑤ 油が全体に回ったら、Aを加え、煮汁がなくなるまで中火で炒める。
- ⑥ 器に盛っていりごまをふる。

切り取り線

POST CARD

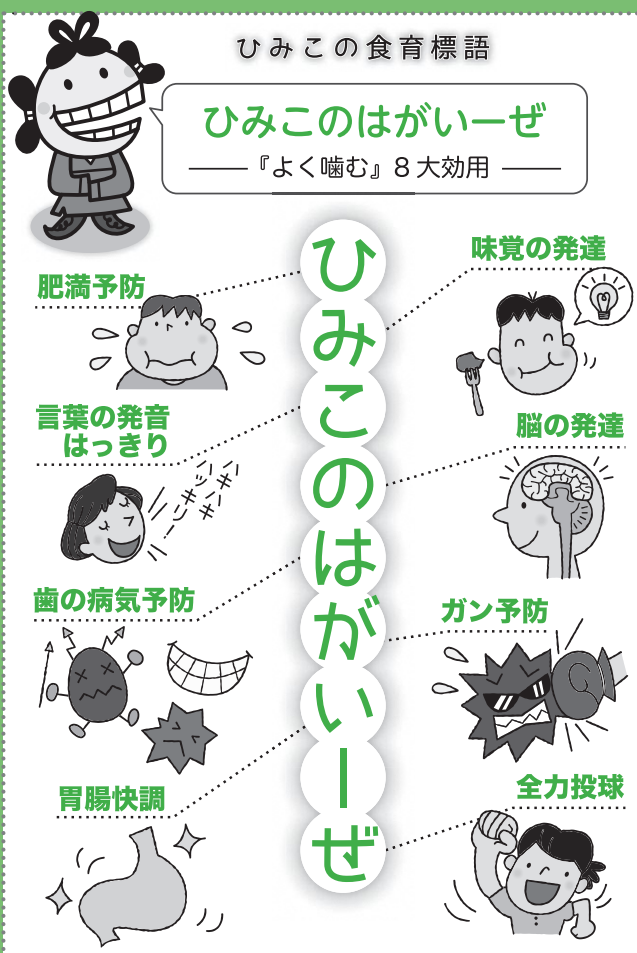
740-0021

切手をお貼り下さい。

岩国市保健センター
 岩国市食生活改善推進協議会 宛

岩国市室の木町三丁目一十一

／ しっかりかんで おいしく食べよう ／



出典:学校食事研究会 食育標語「よく噛む8大効用 ひみこのはが いーぜ」

岩国市食推だより

令和5年度版

気をつけようかね

発行／岩国市食生活改善推進協議会



『岩国市食生活改善推進協議会』は食生活を中心とした生活習慣の改善を図り、岩国市民の生涯における、健康づくりを応援するボランティア活動を続けています。



私たちの愛称は
ヘルスメイト！ //

ヘルスメイトは
（食生活改善推進員）

岩国
全域で 202名

会員募集
しています！

詳しくは
近くのヘルスメイトまで
お気軽に
お問い合わせください。



ご存じですか？

生活の質（QOL）の 向上ポイント

- ☒ 毎日の食事をたいせつに！
- ☒ 会話がはずむ食卓にしよう！



心もからだもちょっと一息

新型コロナウイルスも少し落ち着き、そろそろマスクもはずせるかなー。
 まてよ！！マスク生活も3年。いっきにはずす勇気もないし、顔の管理、歯の管理、ずるしてたよなー。
 しっかり笑って、お顔の体操「ア、イ、ウ、エ、オ」歯の健診にも行かないとネ。
 私たちヘルスメイトは、食を通じた健康づくり活動を続けています。

岩国市食生活改善推進協議会
 会長 大川富榮

岩国市食生活改善推進協議会



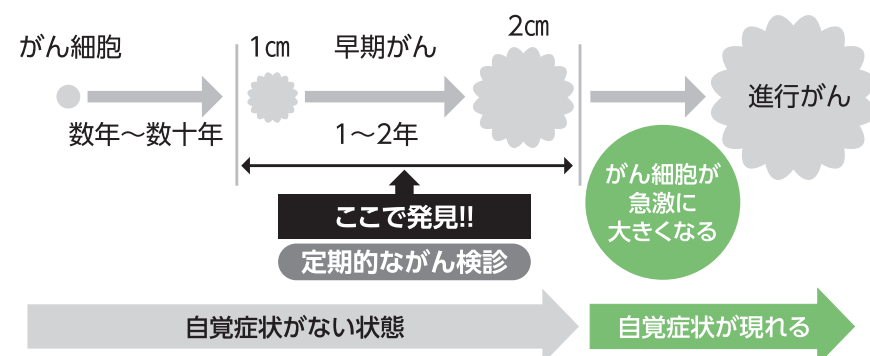
受けよう! がん検診!

日本人の2人に1人ががんにかかる時代です。

定期的に
「がん検診」を
受けることが大切!

がんは日本人の死亡原因のトップです。
また、日本人が一生のうちにがんと診断される確率は2人に1人です。
がんにかかっても、初期の段階では多くの場合、ほとんど自覚症状がありません。症状が現れた頃には、がんがすでに進行していて、手遅れになってしまうケースも少なくありません。
症状が現れる前から定期的に検診を受けて、がんを早期に発見し、治療を受けることが重要です。

乳がんを例にした、1つのがん細胞が進行がんになるまでのイメージ



～ 岩国市で行う がん検診と対象者 ～

岩国市民で、対象者条件を満たしていれば誰でも受診できます。
職場等でがん検診を受ける機会がない方は、ぜひ受診してください。

市のがん検診を受けるには受診券が必要です。受診券は5月末に郵送します。
ただし、市のがん検診を過去3年間受けていない方は、受診券が郵送されない場合があります。
受診券が届かない場合は、保健センターまでご連絡ください。

岩国市保健センター ☎(0827)24-3751

大腸がん検診
40歳以上

肺がん検診
40歳以上

胃がん検診
50歳以上

前立腺がん検診
50歳以上の
男子で
前年度未受診者

子宮頸がん検診
20歳以上の
女子で
前年度未受診者

乳がん検診
40歳以上の
女子で
前年度未受診者

食育 マメ 知識

健康寿命の延伸の第1歩!
～バランスの良い食事を心掛けよう～

主食、主菜、副菜を組み合わせた食事ってどんな食事?

副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

食事の際に、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面だけでなく、見た目にもバランスの良い食事になります。

令和5年度

- クイズ -

QUIZ

抽選で
20名様に
プレゼント

クイズに答えて
「便利キッチングッズ」をGet!

問題

下記の○の中に正しい文字を入れてください。

「よく噛む」8大効用

○○○のはがい〜ぜ!

《応募方法》

右記の専用応募用紙にクイズの答えと必要事項を記入し、提出してください。提出方法は、専用応募用紙に記載していますのでご覧ください。

《応募締切》 令和6年3月31日

《当選発表》

令和6年度岩国市食生活改善推進協議会総会の場にて正解者の中から抽選にて20名決定します。賞品は、お近くの岩国市食生活改善推進員がご自宅にお届けします。お届けが困難な場合は郵送でお送りします。

《問い合わせ先》 岩国市保健センター ☎(0827)24-3751

令和4年度 クイズに答えて“便利キッチングッズ”をGet!
クイズの答え

クイズの
答え

フレイル

たくさんのご応募をいただきありがとうございました。

切り取り線

クイズに答えて「便利キッチングッズ」をGet!

専用応募用紙

《応募締切》 令和6年 3月31日

《提出方法》下記のいずれかの方法で提出してください。

- お近くの食生活改善推進員に手渡し
- 保健センターにご持参
(岩国市・玖珂・周東・由宇・錦・美川保健センター)
- 郵送される場合は切手を貼って投函してください。

答え

「よく噛む」8大効用

○○○のはがい〜ぜ!

ご住所 〒

岩国市

お名前

年齢

歳代

電話番号

※ご応募の際に記入された個人情報は、景品の抽選、発送以外の目的で使用することはありません。