

みんなの健康アップ！スローガンで健康づくりに取り組もう

市では健康づくりの取り組みを広げる活動の一環として、スローガンを作成しました。

「健康は一日にして成らず」です。ぜひ、スローガンを合言葉にして自らの健康づくりに取り組みましょう。

けん

健康は年1回の健康診査から

年1回健康診査を受けて自分の健康状態を確認しましょう。精密検査は必ず受けましょう。

し

ところが疲れたら、身近な人に相談しよう

睡眠や休養を十分にとりながら、心配ごととは一人で悩まず、身近な人に相談しましょう。

じ

ウォーキング、みんなで歩こうヘルスロード

いばらきヘルスロードを利用して健康づくりのために楽しく歩きましょう。

し

つくろう、あなたのかかりつけ医

健康に関することを何でも相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう。

く

暮らしの中でこまめに身体を動かそう

身体活動は「運動」と「生活活動」に分けられます。庭の草むしり、通勤、子どもと遊ぶなどの「生活活動」を増やし、運動不足を補いましょう。

ば

バランスのとれた食事は主食・主菜・副菜をとることから

主食（ご飯・パン・めん）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜・海藻・きのこ）を適量、1日3回の食事で毎食とりましょう。

み

みがこう、保とう、健康な歯

正しい歯みがき習慣と半年に1回の歯科検診で、しっかり噛める健康な歯を保ちましょう。

ら

ライフ（人生）を豊かに、趣味を楽しんでストレス解消

自分に合った趣味を楽しんで人生を豊かにし、ストレスを解消しましょう。

い

一緒に食べよう、毎日朝ごはん

朝ごはらは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。家族で一緒に食べればコミュニケーションもとれます。

クックパッド「つくばみらい市公式キッチン」をご利用ください！

市では、市民への食育を通じた健康づくりを支援するため、レシピ投稿サイト「クックパッド」に「つくばみらい市公式キッチン」をオープンし、生活習慣病予防食の公開を行っています。ぜひ、日々の食事づくりにご活用ください。

URL : <https://cookpad.com/kitchen/43915187>



公式キッチンからレシピを紹介！「厚揚げとほうれん草のカレー丼」

おいしくて簡単でお子さんからお年寄りまで食べやすいカレーです！カルシウムたっぷりなので、骨粗鬆症予防にもおすすめの一品です。



▶材料（4人分）

- 厚揚げ 200g
- ほうれん草 200g（1束）
- 玉ねぎ 100g（1/2個）
- 豚ひき肉 100g
- バター 12g（大さじ1）
- カレー粉 小さじ1
- トマトケチャップ 大さじ1
- カレールー 40g
- 水 2カップ
- ごはん 480g

▶作り方

- ① 厚揚げに熱湯をかけ、1cmのさいの目に切る。ほうれん草は茹でて水けを絞り、1cm長さに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを入れて火にかけ、バターが溶けてきたら玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ 豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒め、カレー粉をふり入れて①を加え、全体を炒め合わせる。
- ④ 水2カップを入れて煮立て、ケチャップを加えて混ぜ、ふたをして弱火で約10分煮る。
- ⑤ ルウを加えて溶かし、約2分煮る。
- ⑥ 皿にご飯を盛り、⑤をかける。