

市民一人ひとりが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけ、食を大切にする心を養い、健全な食生活を確立・実践できるよう、「食育情報レポート」を発信しています。

11月に入り肌寒い日も多くなりました。外出の機会が減って、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。バランスの良い食事とともに適度な運動を心がけましょう！定期的に体重を図って適正体重を維持しましょう。

レシピ紹介

離乳食教室（完全予約制）

南区保健福祉センターで毎月1回実施しています。

対象は4～6か月児の保護者です。

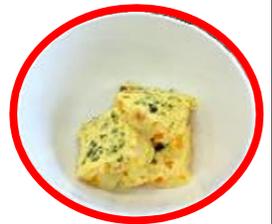
*3密を避けるため人数制限を行っています。お電話でご予約ください。Tel559-5116

大さじ1=15ml
小さじ1=5ml
1カップ=200ml



福岡市食育推進
キャラクター
いくちゃん

	材 料	1食分	作 り 方
ミルク茶碗蒸し (7、8か月頃)	卵黄	1/2コ	①卵黄1/2コと湯で溶いた粉ミルク大さじ2（または牛乳）を混ぜ合わせる。 ②じゃがいも・にんじん・ピーマンをみじん切りしてゆで、①と混ぜ合わせる。
	粉ミルク (または牛乳)	大さじ2	
	じゃがいも	大さじ2	
	にんじん		
	ピーマン		



食生活改善推進員協議会 定例会



食生活改善推進員協議会は、地域で食生活改善の活動を行っているボランティアの団体です。

月1回は南区保健福祉センターで研修会等を行い、

衛生管理や調理技術を磨いています。10月は「骨粗鬆症予防」をテーマに、レシピを配布し、管理栄養士による講話を行いました。今回はその中から「骨太ご飯」をご紹介します。

	材 料	4人分	作 り 方
骨太ご飯 	精白米	280g	<下処理> きくらげ（乾）…水で戻して細かい千切り
	水（炊飯用）	420g	
	きくらげ（乾）	4g	<作り方> ①洗った米に水を加え、きくらげ、しらす干し、塩昆布を入れ炊飯器で炊く。 ②炊きあがったご飯にいりごまを加え混ぜる。
	しらす干し	20g	
	塩昆布	8g	<一人分の栄養価> エネルギー273kcal たんぱく質6.3g 脂質1.8g 炭水化物56.1g 食塩0.5g カルシウム47mg
	いりごま	8g	

運動メモ



適正体重＝

身長(m)×身長(m)
×22

(例) 身長160cm
1.6×1.6×22＝
56.32kg

	普通歩行	速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
運動時間	10分	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
体重別エネルギー消費量(単位:kcal)								
50kgの場合	20	25	60	55	130	130	90	105
60kgの場合	20	30	75	65	155	155	110	125
70kgの場合	25	35	85	75	185	185	130	145
80kgの場合	30	40	100	85	210	210	145	170