おうちで作ろう! 元気食堂メニュー

【担当課】　健康づくり課　☎03-3602-1268

ホウレン草と根菜のからし酢みそ和え

ホウレン草とニンジン・大根をからし酢みそでさっぱりといただきます。色鮮やかでそれぞれの野菜の異なる食感が楽しめる１品です。

ポイント

◎冬にかけて、ホウレン草が旬を迎えます。免疫力を高める効果があるといわれるビタミンCは、夏採りの物と比べて、３倍にもなります。

◎噛み応えのある生のニンジン・大根を使用することで、満足感を得られ、食べ過ぎ防止につながります。

【材料】４人分

- ホウレン草 ……1/2束
- ニンジン ……1/2本
- 大根…… 4㎝
- 塩……少々
- Ⓐ
  - ▶酢……大さじ１
  - ▶みそ……大さじ１
  - ▶砂糖 ……大さじ1.5
  - ▶練りからし……適量

献立作成：東京聖栄大学

【作り方】

① ホウレン草を茹で、４㎝の長さに切る。
② ニンジンと大根の皮をむき、４㎝の長さに千切りする。
③ ②に塩をふり塩もみし、水で流してからよく搾る。
④ ボウルに調味料Ⓐを入れ、混ぜ合わせる。
⑤ ④に①と③を加え、和える。

【栄養成分表示】　１人分
エネルギー　45kcal
たんぱく質　1.5g
脂質　0.7g
炭水化物　8.6g
食塩相当量　0.7g

おうちで学ぼう 栄養情報

５つの健康習慣の実践でがんになるリスクを減らしましょう

【担当課】　水元保健センター　☎03 - 3627 - 1911

① タバコを吸わない・喫煙者の煙を避ける

喫煙者は非喫煙者に比べ、がんになるリスクが1.5倍に上がります。また、受動喫煙によっても肺がんのリスクが1.3倍に上がります。

② 飲酒は一日の量を決める

飲酒をすると肝臓・大腸がんなど、がん全体のリスクが上がります。飲酒するなら１日の量を決めましょう。

１日当たりの飲酒量の目安(次のいずれか)
- ▶日本酒　１合
- ▶ビール　１本(大瓶633ml)
- ▶ワイン　ボトル1/3本
- ▶ウイスキー・ブランデー　１杯(60ml)

③ 食生活

減塩は胃がんや高血圧、循環器疾患のリスク低下につながります。また、野菜・果物の適量摂取によって、食道・胃・肺がんのリスク低下も期待できます。

塩分(食塩相当量)摂取量の目安(１日当たり)
男性　7.5ｇ未満　女性　6.5ｇ未満(日本人の食事摂取基準2020年版)

食生活相談を受け付けています

各保健センター(11面上欄参照)へお問い合わせください。

④ 運動をする

活動量が多い人は、がんだけでなく心疾患のリスクも低くなり、死亡リスクが低くなります。

１日の活動量の目安
歩行または歩行と同程度の運動　１日60分
＋
息がはずみ汗をかく程度の運動　１週間に60分程度

⑤ 適正体重(BMI値)を維持

男性　BMI値　21.0～26.9kg/㎡(がんになるリスクが低い)
女性　BMI値　21.0～24.9kg/㎡(がんによる死亡リスクが低い)
を維持するようにしましょう。

BMI値(肥満度を表す指標)の計算方法
体重(kg)　÷　身長(m)　÷　身長(m)
【例】　身長165cm　体重60kg
60kg÷1.65m÷1.65m＝BMI値22.0

◀区ホームページ

この他、区ホームページで栄養や健康について詳しく紹介しています。

葛飾区明るい選挙ポスターコンクール優秀作品が決まりました

区内小・中学校、高校の27校、全367点の応募の中から、次の方々の作品が選ばれました(敬称略)。

【担当課】選挙管理委員会事務局　☎03(5654)8495

小学生の部

最優秀賞
渡邊　綾香(花の木小5年)

優秀賞
齊藤　瑠璃(中青戸小4年)
清水　彩瑛(綾南小6年)

中学生の部

最優秀賞
五十嵐　礼乃(青葉中3年)

優秀賞
山﨑　獅(本田中2年)
村野　友里衣(本田中2年)
阿部　陽菜子(本田中2年)
中山　裕翔(本田中2年)
清水　利静(東金町中3年)
髙橋　葉多(桜道中1年)

高校生の部

最優秀賞
岡室　克海(深川高3年)

優秀賞
吉田　蓮恩(葛飾商業高3年)

優秀作品の展示

日程	会場
12/22(火)～28(月)	高砂地区センター(高砂3 - 1 - 39)
1/4(月)～13(水)	区民ホール(区役所2階)
1/14(木)～20(水)	新小岩北地区センター(東新小岩6 - 21 - 1)
1/21(木)～28(木)	堀切地区センター(堀切3 - 8 - 5)
1/29(金)～2/5(金)	金町地区センター(東金町1 - 22 - 1)

いずれも初日は午前9時から。最終日は正午まで。
展示時間は各会場の開館時間です。

薬物乱用防止ポスター・標語入賞作品が決まりました

区内の中学生による、ポスター全41点・標語全155点の応募の中から、次の方々の作品が選ばれました(敬称略)。

【担当課】　地域保健課　☎03(3602)1231

◆ポスターの部

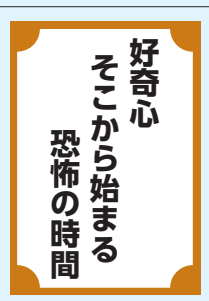
最優秀賞
伊尻　由羅(青葉中3年)

優秀賞
猪股　歩美(綾瀬中2年)
上野　陽翔(綾瀬中3年)
石井　優(桜道中2年)

佳作
山根　みづほ(綾瀬中2年)
相貝　千尋(桜道中2年)
吉田　真緒(桜道中2年)
日名田　晴楓(四ツ木中3年)
山口　琴音(青葉中1年)

◆標語の部

最優秀賞
田中　姫奈乃(青戸中1年)



優秀賞
東條　虎ノ助(青戸中1年)
野中　遥音(青戸中1年)
渡邉　侑暉(青戸中1年)

佳作
姉川　ひなか(青戸中1年)
細川　莉理子(青戸中1年)
湊谷　さくら(青戸中1年)
村澤　都吾(青戸中1年)
吉田　萌生(青戸中1年)

「ダメ。ゼッタイ。」薬物乱用10・11月は「麻薬・覚せい剤乱用防止運動強化月間」です

麻薬や覚せい剤は、心身をむしばむだけでなく、凶悪犯罪や重大な交通事故を引き起こすなど、大きな社会問題になっています。

あなたや、あなたの家族、そして大切な人の人生を守るために、薬物の乱用は絶対にしないでください。