



市民しんぶん中京区版

# 中京しんぶん

12/15

推計人口：110,287人  
男性：50,428人  
女性：59,859人  
世帯数：62,631世帯  
(令和5年11月1日現在)

中京区役所ホームページ 中京区役所 検索

## 年末年始を元気に過ごそう! 食事で健康管理

忘年会やクリスマス、お正月など、イベント続きの年末年始。帰省や旅行などもあり、普段とは異なる環境・生活リズムで過ごされる方も多くいらっしゃるかと思います。また、環境が変わると、食生活も変わりやすいです。

そこで、区民の皆さんに、健康で元気に年末年始を過ごしていただくために、心がけたいポイントや健康レシピ等を紹介しします。



年末年始に心がけたい食生活のポイント

- ❖ 1日3食のリズムを崩さない!  
目に付くところに食べ物を置かないようにしましょう。
- ❖ 野菜を意識的に食べよう!  
ビタミンA・C・Eを含む食材は免疫力を高めます。
- ❖ お酒は適量を!  
1日の目安量は純アルコール量で20g程度(ビールの場合500ml、日本酒の場合1合、ワインの場合グラス2杯相当)です。



### 温活しよう! 健康ぽかぽかレシピ「冬野菜の和風ごま豆乳ポトフ」



材料(2人分)

- ・鶏もも肉140g
- ・大根100g、かぼちゃ60g、ごぼう20g、しょうが20g
- ・小松菜60g、しめじ20g
- ・水200g、固形ブイヨン1/4個、酒 小さじ2
- ・豆乳200g
- ・みそ 小さじ2
- ・すりごま 小さじ2

作り方

1. 材料をそれぞれ、お好みの大きさにカットする。
2. 鍋に鶏肉を皮目が下になるように入れ、加熱する。皮にこんがり焼き色がついたら大根とごぼうを入れ、フタをして中火で約20分加熱する。
3. 2に小松菜を入れ、少し火が通ったら豆乳を加える。ひと煮立ちさせたら火を弱め、みそを溶き入れる。
4. 器に盛り付け、すりごまをかけたら出来上がり!  
※しょうがは一部すりおろし、天盛りにしても良いです。

体温が上がると免疫力が上がるという仕組みがあります!



参加募集 年明けも健康で元気に!一緒にクッキングしませんか?

### 京・食クッキング ~冬の食育セミナー~

要事前申込

- 日時** ①1月26日(金)又は②1月30日(火)  
いずれも10時~12時半(受付9時45分~)
- 受付場所** 区役所1階5番窓口  
※受付後、区役所2階栄養調理室に移動していただきます。
- 内容**  
・講話「しっかり・おいしく食べて いきいき元気!~適正体重の維持と低栄養の予防~」  
・調理実習「冬の食材を活用したバランスクッキング」\*グループでの調理になります。  
・試食
- 持ち物** エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク(調理中はマスクの着用をお願いします。)
- 対象** 区内在住18歳以上の方
- 定員** ①1食分コース(試食1食分) 先着12名  
②お味見コース(①の概ね半量) 先着15名  
※献立は同じですが試食の量が異なります。
- 費用** ①500円 ②300円
- 申込方法** 12月18日(月)~1月12日(金)までに電話又は区役所1階6番窓口にて
- 問合せ** 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 ☎812-2544 FAX812-0072



※写真はイメージです。

【献立】

- ★ごはん
- ★魚のタンドリー風
- ★かぶとりんごの甘酢あえ
- ★野菜と春雨の中華風スープ
- ★ミルクさつまいも茶巾
- ※変更になる場合があります。

お正月料理を自宅で作ってみませんか?



中京区応援サイト「なかなか中京」にて掲載中のシリーズ企画「中京の年中行事」。全6回にわたり中京で楽しむことができる「年中行事」の記事と動画で紹介しています。

動画では、ご自宅で簡単に作れる「ごまめ(田作り)」と「紅白なます」を紹介しています。お正月料理には、縁起かつぎや語呂合わせの中に招福の願いが込められており、「ごまめ」には豊年満作、「紅白なます」には一家の平和を願う意味があります。ご家庭の味を楽しみながら、伝統的な日本の文化を子どもたちに継承していきましょう。



記事と動画はこちら

問合せ 企画担当 ☎812-2421 FAX812-0408