



令和5年

4月

No.33

未病予防で健康づくり

～健康に関心を持ち、健康づくりに取り組もう～

市では、生活習慣病の予防や食生活の改善など健康づくりに取り組んできましたが、近年、少子高齢化が加速する中、要介護認定者数や医療費は増加傾向にあります。生涯にわたり、心豊かにいきいきと暮らし、心身ともに健康に過ごすためには、病気になる前の段階である未病のうちから健康づくりに取り組むことが大切です。



◎令和5年4月1日施行「泉大津市健康づくり推進条例」

未病予防対策先進都市をめざし、健康づくりを推進していくための4つの取り組み

①健康状態の見える化

健康づくりのスタートは、自分のからだを知ることから！健康チェックができる機会を増やします。

②学びの場の充実

からだを整え実践する機会や、情報の提供を行い、知識やノウハウを学ぶ場の充実を図ります。

③食育の推進

食育は生きる上での基本。情報発信や体験活動に取り組みます。

④多様な選択肢

自分に合った健康づくりが見つかるよう多様な選択肢づくりに取り組みます。

子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

麻婆かぶ



R4年度わくわく食育体験
親子クッキングで取り組んだ
メニューです。

<材料・2人分>

・かぶ	1個	・豆板醤	小さじ1/2
・かぶの葉	1/2個分	・酒	大さじ1/2
・白ねぎ	1/3本	・砂糖	大さじ1/2
・しょうが	適量	・しょうゆ	大さじ1/2
・木綿豆腐	150g	・鶏がらスープ	小さじ1
・豚ひき肉	100g	・かたくり粉	大さじ1
		・ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①かぶは皮をむき、食べやすい大きさに切る。葉は2センチ幅に切って熱湯でさっとゆでる。
- ②鍋にごま油を熱し、みじん切りにした白ねぎ、しょうが、豆板醤を炒め、豚ひき肉も加えて炒める。
- ③水100mlと調味料、かぶを加え、ひと煮立ちさせる。さいの目に切った木綿豆腐を加え煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。