

# 小豆健康情報 メールマガジン

No.2 2025/6/19

Theme テーマ

食育

測って実感！小豆健康スタンプラリー

健康、ということ。  
やっぱり、健康は大切。

香川県では、毎年6月を「かがわ食育月間」、毎月19日を「かがわ食育の日」とし、朝食の欠食や野菜不足の解消に向けた普及啓発など、市町、関係団体等と連携、協力しながら食育を進めています。  
今回はフレイル<sup>\*</sup>予防の食事についてご紹介します。<sup>\*</sup>フレイルとは、年齢とともに心身の働きが衰え、要介護になる危険が高くなった状態のこと。

## やせてきたら要注意 メタボ予防からフレイル予防へ

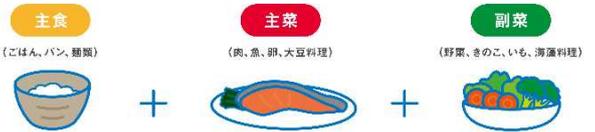
「高齢期は粗食でよい」と思い込んでいる人もいますが、高齢期こそしっかり栄養をとる必要があります。  
定期的に体重をチェックし、病気でもないのにやせてきたら、たんぱく質(肉・魚・大豆製品など)を中心になるべく多くの種類の食品を食べるように意識してみましょう。

### 食育おすすめ情報

このステッカーが目印の三つ星ヘルシーランチ店は、主食・主菜・副菜がそろい、野菜たっぷりの栄養バランスのよいメニューを提供しているお店として香川県が登録しているお店です。  
かがわ食育月間中、小豆管内店舗(日本料理島活、EAT)ではランチをご注文の方に粗品をプレゼントする食育キャンペーンを実施しています。



### Point 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方



### Point 3 いろいろな食品を食べよう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

出典 厚生労働省パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

### 健康づくりイベントのお知らせ

小豆地区では、測って実感！小豆健康スタンプラリーを実施します。  
詳細は別添チラシをご覧ください。

香川県小豆総合事務所 主催

測って実感！

健康測定<sup>\*</sup>でスタンプを  
ためて景品をゲットしよう！

## 小豆健康 スタンプラリー

本スタンプラリーは、健康測定によるご自身の健康状態の気づきから、健康づくりを実践していただくきっかけづくりとして実施し、健康寿命の延伸につなげることを目的としています。

実施期間 2025年12月26日(金)17時まで  
※期間内であれば、何回でも応募可

<sup>\*</sup>対象のペジメーター<sup>®</sup>、骨密度測定装置による測定及び骨粗鬆症検診(1日各測定スタンプ1個まで付与)

スタンプ2個

トイレットペーパー1個を  
全員にプレゼント！

スタンプ3個

QUOカード1,000円分を  
抽選で30名にプレゼント！

### 簡単！野菜料理レシピ

## きゅうりそうめん

【材料(2人分)】

- きゅうり……………2本
- 卵……………1個
- 大葉……………3枚
- 梅干……………1個
- すりごま……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1
- 醤油……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1



- ① きゅうりをピーラーでスライスし、細くそうめんのように千切りにして皿に盛る
- ② 卵を薄く焼き、細長く切って①の上のにせる
- ③ 大葉を細く切り、②の上のにせる
- ④ 梅干の種を除き、包丁で細かくたたき、③の上のにせる
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせ、上からかけて完成

1人分(エネルギー168kcal たんぱく質 6.9g 脂質 12.6g 炭水化物 9g 食塩相当量 1.2g)