

ヘルスメイト コーナー



食生活改善推進員 峰支部

【問い合わせ】
福祉保健部健康保健課 0920(58)1116



さわやかヨーグルトサラダ

普段不足しがちな乳製品をたくさん使った「さわやかヨーグルトサラダ」(よい食生活をすすめるためのしおりより抜粋)を紹介します。あと味すっきりのだレッシングは、香味野菜がおいしさのアクセントになります。

毎月19日は食育の日!

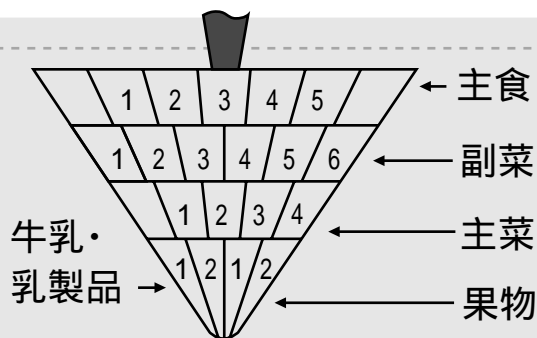
材料 (4人分)

レタス 4枚
きゅうり 1本
トマト 1個
カリフラワー ... 150g
プロセスチーズ... 60g

A { ヨーグルト.....60g 玉ねぎのみじん切り...大さじ1/2
マヨネーズ...大さじ1/2 パセリのみじん切り.....1/4枝分
塩.....ふたつまみ おろしにんにく...耳かき1杯程度
こしょう.....少々

作り方

レタスはちぎり、きゅうりとトマトは乱切り、カリフラワーは小房に分けてゆでる。チーズは食べやすく切る。
Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
器に の材料を盛り合わせ、 のドレッシングをかける。



このレシピの食事バランスガイドは?
副菜: 2つ(sv) 牛乳・乳製品: 1つ(sv)になります。
sv(サービングの略) 1sv=「1つ」です。

* 18~69歳 身体活動量の低い女性の目安(1600kcal~2000kcal) 主食4~5、副菜5~6、主菜3~4、牛乳・乳製品2、果物2

長崎県地域生活支援事業 要約筆記奉仕員養成講座 開催のお知らせ

- 【目的】聴覚障害者の福祉に理解と熱意を有する者に対し、手話取得の困難な難聴者や中途失聴者のコミュニケーション手段としての要約筆記の指導を行い、要約筆記奉仕員を養成する。
- 【日時】平成23年2月12日(土)・13日(日)・19日(土)・20日(日)・26日(土)・27日(日)
3月5日(土)・6日(日)
土曜日:14時~17時 日曜日:10時~16時(1時間休憩含む) 全32時間
- 【場所】対馬市交流センター3F 会議室 対馬市厳原町今屋敷661-3 0920(52)0363
- 【申込み】住所・氏名・年齢・連絡先を記入の上、ハガキかFAXでお申込み下さい。
- 【申込締切り】平成23年1月31日(月)
- 【問い合わせ】〒852-8114 長崎市橋口町10-22 一般社団法人長崎県ろうあ協会
095(847)2681 FAX 095(847)2572