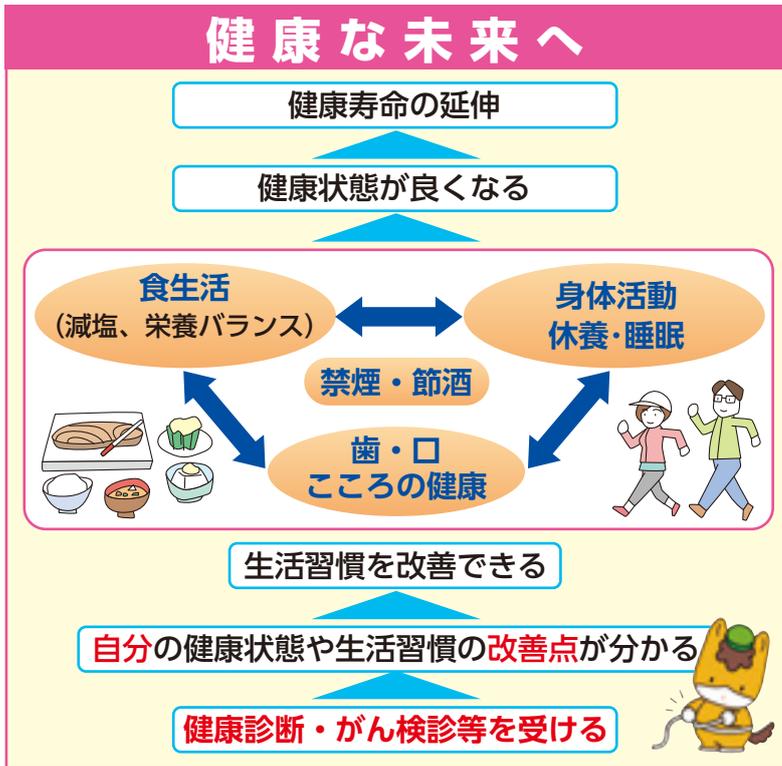


ぐんま元気(GENKI)の5か条 ～第3条「仲間をつくって健康づくり」～

自分の健康状態を知り、生活習慣を改善することで、病気の発症を防ぐことができます。また、病気の早期発見や重症化を予防するために健康診断・がん検診等を定期的に行うことが大切です。

仲間を誘って積極的に健（検）診に行きましょう。



健（検）診の4つのメリット

- 1 より早く変化に気づける
- 2 異常が進む前に改善できる
- 3 病気の発症を防げる
- 4 医療費の適正化につながる

一匹狼だってみんなで一緒に健（検）診受診

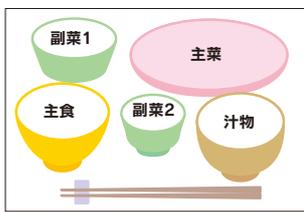
ぐんま元気(GENKI)の5か条

- 第1条 **G** げんき(元気)に動いて <つすり睡眠 (運動・休養)
- 第2条 **E** えんがん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく (食生活)
- 第3条 **N** ながま(仲間)をつくって 健康づくり (社会参加・健(検)診)
- 第4条 **K** くんえん(禁煙)めざして お酒は適度に (喫煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは(歯)を保って いつも笑顔 (歯とロ・ころろの健康)

野菜と牛乳・乳製品で健康生活 ～毎日のくらしに withミルク～



- 材料 (4人分)
- かぼちゃ.....360g
 - ブロッコリー.....80g
 - ロースハム.....40g
 - 卵.....4個
 - 牛乳.....大さじ4
 - ピザ用チーズ.....48g
 - 塩.....少々
- ※かぼちゃの代わりにほうれん草でもOK



- ### 作り方
- 1 かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで加熱し、柔らかくしておく。
 - 2 ブロッコリーは小房に分けてサッとゆでておく。
 - 3 ハムは縦半分になり、1cm幅に切っておく。
 - 4 卵と牛乳・塩を混ぜ①②③を入れ、軽く混ぜておく。
 - 5 耐熱用の器に④を入れチーズをかけて、オーブントースターで15分焼く。

食材メモ ～ブロッコリー～

カロテンはもちろん、ビタミンB、C、鉄分等を豊富に含む緑黄色野菜の代表格です。県中部や東部を中心に栽培され、気温が下がる11月から本格的な出荷が始まります。ゆでても、炒めても、揚げても食べられる万能野菜です。群馬県産のブロッコリーは火を通すと甘く食べやすいのが特長です。

(1人分) エネルギー 237kcal
食塩相当量 0.9g

出典：簡単朝食料理集（群馬県食生活改善推進員連絡協議会発行）より

子どもから大人まで楽しく学べる！

ぐんまちゃんと学ぶ 食育カルタ

群馬県は、子どもから大人まで、楽しく食育について学んでもらう「ぐんまちゃんと学ぶ 食育カルタ」を発売しています。

取り札は、全て「ぐんまちゃん」が登場します。また、読み札の裏面には、読み句に関連した食に関する説明文を掲載しています。

お子さまへのプレゼント、県外の方への手土産としておすすめします。



食文化継承のための活動の推進

行事食や地域の伝統料理を知っていますか。日本の誇れる食文化を守り、次世代に伝えていく！



ふ
ふるまの
あじを
いみじくも
味わって
いただきます

食に関する知識と選択力の習得

1日のはじまりの食事
毎日、朝ごはんを食べる！



あ
あさごはん
しっかりと
いただきます

健康づくりと生活習慣病の予防と改善

日頃からの食の意識が
健康につながる！



う
うすあじで
しよさいのあじ
おぼえよう

健康づくりと生活習慣病の予防と改善

毎日の食事、誰かと一緒に
食べていますか？食を共に
する「共食」は心が満たされ
笑顔になれる。食事の挨拶
とマナーも忘れずに！



い
いただきます
かんしゃのきもち
わすれずに

「ぐんまちゃんと学ぶ食育カルタ」 好評発売中！

販売場所：県庁2階県民センター、各行政県税事務所、イオン高崎店、イオン高崎駅店、
ぐんまちゃん家（ぐんま総合情報センター）
販売価格：693円（税込）



くだもの
果物

季節の果物で健康おやつ

～こどもといっしょに楽しくつくろう～

簡単アップルパイ



(1人分) エネルギー 114kcal 食塩相当量 0g
※ぎょうざの皮で包んでも美味しいです。

材料（4人分）

りんご	400g	春巻きの皮	4枚
砂糖	10g	小麦粉	6g
レモン汁	4g	水	15g
シナモン	1g	サラダ油	4g

☆お手伝いポイント (中級編) ☆

春巻きの皮でりんごを包む



作り方

- ① りんごは1/16のくし切りにし、砂糖・レモン汁を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ② 春巻きの皮を1/4に切り、①のりんごをのせ、シナモンをふりかけて包み、水溶きの小麦粉で口をしっかりとめる。
- ③ ②にハケで油をぬり、温めたオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

出典：地域の特産品料理集（群馬県食生活改善推進員連絡協議会発行）より