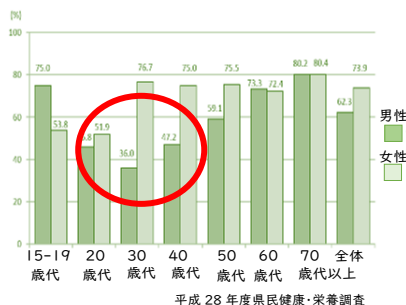


6月は「かがわ食育月間」

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。

主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合は、約7割。

特に 20~40歳代男性で低い傾向です。



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バランスメニューを提供しているお店です。まずは、ランチから♪

健康的な食習慣を始めてみませんか。

登録店→



健康のためには、
食事をおいしくバランスよくとることが大切です。

マイチャレかがわ!

企業対抗戦、今年も開催します!

今年は7月・10月の2回だよ



1か月間の平均歩数を競う、企業対抗戦は今年7月・10月に開催します!職場のイベントや健康づくりの取り組みとしてぜひご活用ください。

※企業対抗戦に参加するには、「マイチャレかがわ!」アプリのダウンロードと、企業登録が必要です。(登録は6月22日まで)登録手順の詳細は、アプリ内「グループ登録」もしくは、マイチャレかがわ!ホームページにてご確認ください。

マイチャレかがわ <https://mychalle-kagawa.com>

管理栄養士の簡単レシピ

『自家製チーズサラダ』



今月の栄養メモ:
チーズをこした後にできる乳清(ホエー)は、煮込み料理などに使うとおいしくいただけます。

【1人分】	エネルギー:94kcal	たんぱく質:3.1g
	脂質:8.1g	炭水化物:3.2g
	食塩相当量:0.2g	カルシウム:22mg

▼材料(2人分)

- 牛乳 500ml
- 酢 大さじ3
- 冷凍枝豆(粒) 10個
- カット野菜 適量
- ミニトマト 6個
- オリーブオイル 適量

▼作り方



① 鍋に牛乳をいれて沸騰直前まで加熱する。

② 火をとめて①に酢を入れる。

③ かき混ぜるとチーズと乳清(ホエー)にわかれる。

④ 布巾をしいたザルに③をいれてこす。一口大に丸める。

⑤ 器にカット野菜、ミニトマト、枝豆、チーズを盛り付け、オリーブオイルをかけて出来上がり。お好みのドレッシングをかけてもおいしいです。