



おいしく楽しくバランスよく



○野菜を食べて、元気いっぱい!

★野菜を食べると、いいことたくさん♪

お腹の調子をととのえる



「食物繊維」が腸の動きを助け、便秘の改善・予防に役立ちます。

免疫力アップ



「ビタミンC」や「βカロテン」などが体の調子をととのえ、風邪をひきにくくします。

噛む力がつく



噛みごたえのある野菜を食べることで噛む力が育ち、あごの成長を助けます。

ほかにも、血液をつくるもとになる「鉄分」や、丈夫な骨や歯をつくる「カルシウム」なども含まれています。野菜をたくさん食べて、元気な体をつくりましょう!

★ニガテな野菜に魔法をかけよう♪

野菜の『味』『食感』『見た目』などは、お子さんによって苦手と感じる場合も。調理を少し工夫することで、食べやすくなります☆

味が苦手...



味覚が大人よりも敏感なので、酸味や苦味は本能的に避けてしまうことも...

食感が苦手...



大人と比べて噛む力が十分ではないため、繊維の多い野菜やかたい野菜が食べにくいことも...

見た目が苦手...



初めて見るものやいつもと違うものを嫌がったり、野菜の色や形で好き嫌いを判断することも...

裏面のレシピをチェック!

好きな味付けにしたり、野菜を使ったおやつを作るのもおすすめ☆



柔らかく煮たり、細かく切って食べやすく! スムージーにしても◎



彩りや切り方を意識して、型抜きや盛り付けすると楽しく食べられます🌸



～ おやつで野菜がとれる！オススメレシピ ～

<キャロットケーキ>

栄養価：カップ1個分

エネルギー 151kcal たんぱく質 2.9g 脂質 6.0g 食塩相当量 0.1g

【材料（9号アルミカップ4個分）】

- ・ にんじん・・・中1/2本（60g）
- ・ 小麦粉・・・60g
- ・ ベーキングパウダー・・・小さじ1/2
- ・ 卵・・・1個
- ・ 砂糖・・・大さじ4
- ・ 油・・・大さじ1と1/2



味や食感が苦手でも
食べやすい♪

【作り方】

- ① にんじんはすりおろしておく。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ ②に油を少量ずつ入れながら、さらに混ぜる。
- ④ ③にすりおろしたにんじんを加え、小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら入れてさっくりと混ぜる。
- ⑤ 9号のアルミカップに④の生地を7分目くらいまで入れ、オーブントースターで10分程度焼く。
（竹串をさして、串に生地がつかなくなったら焼けた合図♪）

悩みやしんどさをひとりで抱え込んでいませんか？

子育てをしていると、イライラしてしまうことは誰でもあること。でも、疲れていたり、もともと抱えているストレス度が大きかったりすると、子どものちょっとした行動をきっかけに、イライラが爆発してしまうこともあります。爆発する前に、自分なりのストレス解消法を見つけておきましょう。

【自分なりのセルフケアを上手に取り入れストレス解消！】

- | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> よく寝る | <input type="checkbox"/> 空を見る | <input type="checkbox"/> 深呼吸をする | <input type="checkbox"/> お風呂に入り心と体を温める |
| <input type="checkbox"/> 歌をうたう | <input type="checkbox"/> 音楽を聴く | <input type="checkbox"/> 自分をほめる | <input type="checkbox"/> 好きなものを食べる、飲む |
| <input type="checkbox"/> 話を聞いてもらう | <input type="checkbox"/> 思い切り泣く、笑う | <input type="checkbox"/> 日記にイライラを書く | <input type="checkbox"/> お気に入りの写真を見る |



ストレスが過剰だったり、慢性的だったりすると、こころやからだへの影響が深刻になり、下記のように、いろいろな反応が生じるようになります。

こころ	からだ	行動
落ち込み、悲しみ、イライラ、ネガティブ思考、緊張、苦しみ、怒り	血圧上昇、頭痛、胃痛、不眠、首・肩こり、便秘、下痢	過食、食欲不振、多量飲酒、喫煙量の増加、集中力の低下

気になる反応に何か心当たりがあれば、気持ちを誰かに話してみませんか？不安や悩みを打ち明けることで、張り詰めていたこころが、ふっと楽になることもあります。ご家族やご友人には話しにくいことも、お気軽にお電話ください。

小樽市保健所

「こころの健康相談」

【相談日時】 毎週月・水・金の13:30～17:00まで（予約制）

【予約電話】 0134-22-3110



内容についてのお問合せ、食事に関する相談がありましたら下記までご連絡ください。

小樽市保健所 健康増進課 健康づくりグループ Tel 22-3110