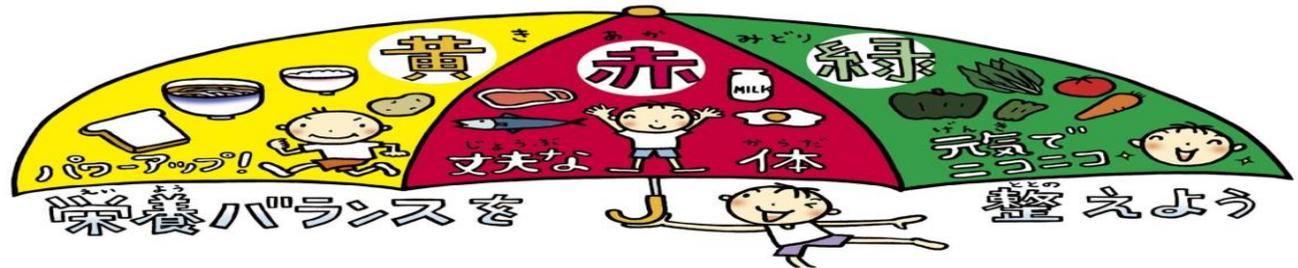




いろいろたべて、げんきなからだ!



健康的な生活リズムをつくる食生活のポイント

食事をする時間をきちんと決めよう!
不規則な食事は生活のリズムを乱す原因になり、体の不調の原因にもなります。

ゆっくり味わって食べる習慣をつけよう!
よくかんで味わうことで食べすぎや誤飲を防ぎ、消化もよくなります。

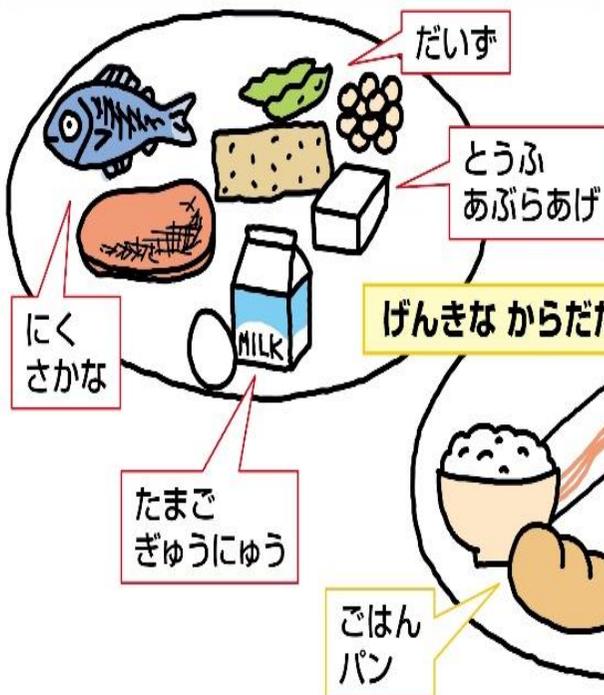
よく考えておやつを食べよう!
何より朝・昼・夕の食事が基本です。内容、量、時間をよく考えて食べましょう。

毎日体を動かそう!
無理なく楽しめる運動から始めてみましょう。食事もおいしくなりますよ。

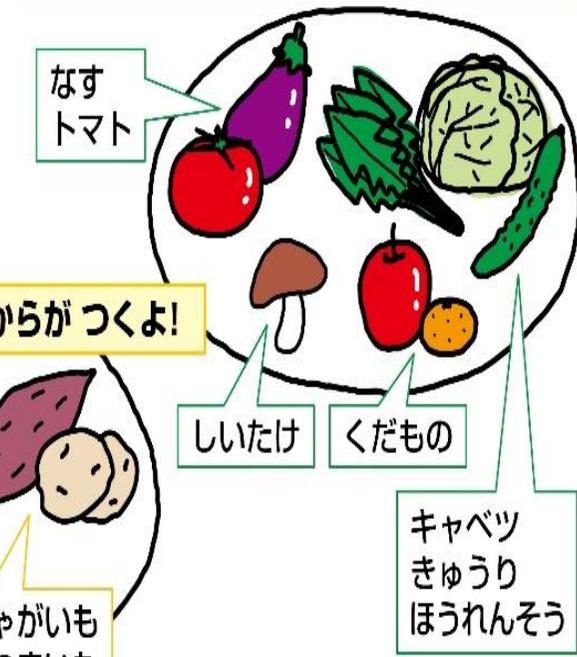
寝る直前に食べるのはやめよう!
胃がもたれて、翌日の朝ごはんが食べられず、生活リズムをくずすきっかけになります。

作ってみませんか 川口市のB級グルメとして紹介されています

げんきなからだだ、きんにくをつくるぞ!



げんきなからだだ、からだをまもるよ!



げんきなからだだ、ちからがつくよ!

(材料 4人分) ソース焼きうどん
 うどん340g 豚ももこま肉120g にんじん 45g
 キャベツ120g たまねぎ70g もやし70g
 しめじ 24g サラダ油 大さじ1 中濃ソース 大さじ2
 焼きうどんソース 大さじ2 ウスターソース 大さじ1/2
 塩・あおのり・かつおぶし 少々

(作り方)
 ①油を熱し、豚肉、せん切りにしたにんじん、スライス切りにしたたまねぎ、もやし、短冊切りにしたキャベツ、しめじを炒める。
 ②調味料、うどんを入れ仕上げる。