



しんじゅく健康フレンズ 菜々

からだにいいことはじめよう！

9月は健康増進普及月間

健康寿命を延ばそう！

「4コマ漫画で知る！健康づくりのヒント」
はこちら



働き盛りのあなたは

生活習慣病を
予防しよう！

☒ プラス1皿野菜を食べよう

1日に必要な野菜の量350g
=小皿5皿分

例えば…



ミニトマト



ホウレンソウの
ごま和え



コンビニサラダ



ナスの
煮浸し



ブロッコリー

☒ プラス10分動こう

- ▶ 階段を使う
- ▶ こまめに掃除をする
- ▶ 歩幅を広くして速く歩く
- ▶ いつもより遠くのスーパーまで歩く

ウォーキングは
1日8,000歩が
目安！

シニア世代
のあなたは

フレイル(虚弱)を
予防しよう！

☒ 魚・肉・卵等のたんぱく質を積極的に取ろう

- ▶ 味噌汁に豆腐をプラス
- ▶ サラダにツナ缶をプラス
- ▶ かけそばに卵をプラス
- ▶ 間食にはヨーグルトやチーズをプラス

☒ 歩くことに加え、筋トレで筋力をしっかり維持しよう

毎日筋トレをしよう！

スロースクワット

- ①両手で椅子の背もたれを軽く持ち、足を肩幅に開いて真っすぐ立ちます。
- ②「1、2、3、4」で上半身を前傾させ、膝を曲げながら腰を落とします。「5、6、7、8」でゆっくり元の姿勢に戻します。

1日10回
×
1～3セット



☎健康づくり課健康づくり推進係 (5273)3494

野菜に首ったけ！

9月のレシピ

毎月8日はしんじゅく野菜の日

～1日に必要な野菜は**350g**




千切りキャベツdeお好み焼き風卵焼き

食べ応えがあり、メインのおかずにおすすめの1品です。カット野菜(キャベツ・長ネギ)を使用すれば、包丁・まな板を使わずに作れます。ハムを加えてボリュームアップ、ソースをポン酢に変えてさっぱりした味わいにする等、アレンジするのもおすすめです。この料理1人分で約70gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ・キャベツ …… 約1/8玉(120g)
- ・長ネギ …… 10cm程度(20g程度)
- ・卵 …… 3個
- ・ピザ用チーズ …… 30g
- ・紅ショウガ …… 適宜(目安は大さじ1)
- ・塩 …… 1つまみ
- ・油 …… 大さじ1
- ・中濃ソースまたはお好み焼き用ソース …… 大さじ1
- ・マヨネーズ …… 適宜
- ・削り節 …… 適宜
- ・青のり …… 適宜

作り方

- ①キャベツは千切り、長ネギは小口切りにする。
- ②ボウルに卵を溶き、①、ピザ用チーズ、紅ショウガ、塩を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を引き、②をふんわりとのせて丸く広げ、中火で焼く。
- ④③の周囲が固まってきたら蓋をして、弱火～中火で6分程度焼く。
- ⑤④の蓋を取り、裏返して3分程度焼く。
- ⑥⑤を適当な大きさに切り分けてソースを塗り、マヨネーズ、削り節、青のりをかける。

(レシピ提供／小林優子・区食育ボランティア)

新宿の日2026-2027

9月27日午後5時キックオフ！

エス・ファウ

JFL クリアソン新宿vs沖縄SVを観戦しよう！



クリアソン新宿

9月27日を「新宿の日」と題し、MUFGスタジアムで新宿区サッカー協会の代表チーム「クリアソン新宿」が公式試合を行うほか、区内企業のブース出店等で新宿をPRします。費用・申し込み方法等詳しくは、試合特設サイト(右二次元コード。📄https://criacao.co.jp/schedule/jfl_0927_okinawa/)をご覧ください。小学生以下のお子さんは無料で観戦できる席種もあります。

📅 9月27日(日)午後1時～7時(キックオフは午後5時)

🏟️ MUFGスタジアム(国立競技場、霞ヶ丘町10-1)

🏠 後援 新宿区

☎ クリアソン新宿 (6709)9786


