

無料



人生100年

を見据えた健康寿命延伸プロジェクト

地域みんなで健康づくり!

# ヘルスチェック



©大田区

in いつつのわふれあいまつり

子どもも大人も  
健康 Get!

★からだの様子、測ってみませんか?

(お子様もできます)



栄養バランス  
チェック

ベジチェック

輪投げ  
ゲーム



足指力測定  
握力測定

体組成計



大森東地区で健康だと感じている方は、男性49.6%、女性56.3%\*

\*令和3年度大田区・東邦大学が実施した「大田区キラリ☆健康調査」より

日時 10月22日(日) 10:00~15:00

場所 いつつのわふれあいまつり

テクノFRONT 森ヶ崎 多目的室

※ドローン体験教室の隣



©大田区

お好きな物を  
ひとつ!

大森東オリジナル はねぴょんグッズ Get!

(無くなり次第終了)

はねぴょん海苔

はねぴょんシール(お子様限定)

はねぴょんメモ帳

はねぴょんボックスティッシュ

【問い合わせ先】 大田区糞谷・羽田地域健康課 (電話)03-3743-4161

(FAX)03-6423-8838

# どんな生活習慣に気をつけたらいいの？

大森東地区にお住まいの方(成人)の食事状況 (令和3年度 大田区キラリ☆健康調査より)

## 3食規則正しく食べている人

…39.6%

大森東地区 39.6%

大田区全域 48.4%



### 1日3食食べよう!

1日3食でこんないいこと!

生活リズムが整う

脳に栄養が行きわたり、集中力アップ

排便リズムが整い、便秘予防



## 日頃から野菜や乳製品などを

食べるようにしている人

大森東地区 51.6%

大田区全域 61.6%

…51.6%



### 野菜など、いろいろな食べ物を バランスよく食べよう!

野菜でこんないいこと!

食物繊維で腸内環境改善

血糖値の上昇・コレステロールの吸収を抑制

## 生活習慣病予防につながります!

### ★海苔で食物繊維をとろう



大森東地区は、海苔の養殖発祥の地!海苔は海の野菜とされています。食物繊維、ビタミンC、たんぱく質、カルシウム、鉄分など栄養がたくさん!朝ごはん食べてみてね。

### かんたん 海苔メニュー

#### 海苔チーズトースト

材料 (1人分) 8枚切り食パン……1枚  
スライスチーズ……1枚  
海苔(8つ切り)……1枚  
スイートコーン……大さじ2

#### 作り方

食パンの上にコーン、チーズ、ちぎった海苔を乗せ、トースターで焼く。

★お好みで、大葉やバジルを乗せても!



#### 海苔中華スープ



材料 (1人分) 鶏ガラスープの素……小さじ1/2  
水……160mL  
絹ごし豆腐……1/4丁(75g)  
長ネギ……3cm  
海苔(8つ切り)……2枚  
しょうゆ……小さじ1/2

#### 作り方

鶏がらスープに、切った豆腐、小口切りにした長ネギを入れて煮る。最後に海苔をちぎって入れる。

★お好みで、ごま油やごまを加えても!