

目標の参考にしよう！



野菜をもう一皿分多く食べる！

季節の野菜レシピ動画

栄養たっぷりの季節野菜を使った料理の作り方を動画で配信しています。親子で作ってみよう！



季節の野菜レシピ動画 伊勢市 検索

季節の野菜レシピ (夏) 健康文化都市 伊勢市 野菜を小鉢5皿分 (350g) 食べよう！

～トマトの卵炒め～

トマトに含まれるリコピンやβ-カロテンは、油と一緒にとることで体内に吸収されやすくなります。卵を焦がさず、さっと炒めることが美味しく作るポイントです。

栄養価(1人分)				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
59kcal	2.6g	3.4g	6.1g	0.7g

野菜 70g



いせし健康体操をする

約3分！
意識して体を動かそう
スキマ時間にいせし健康体操



伊勢市作成のオリジナル体操3種類を動画で配信。子育てや仕事で忙しい方も、お家で、約3分あればできます！



いせし健康体操 検索

毎日の日課に…
伊勢市行政チャンネル(123ch)で放送中
10時・15時・20時～(10分程度)
※議会放送や特別番組放送時を除く

健康づくりの取り組みに活用しよう！

年に1度は受けよう！
健康診査・がん検診



健診 伊勢市 検索

参加しよう！
健康づくりの講座など



健康づくり 伊勢市 検索



バランスのよい食事にする！

低カロリー・バランス食レシピ

バランスのとれたレシピと健康に役立つ食生活のポイントを紹介！



低カロリー・バランス食 伊勢市 検索

レシピ設置場所
中央保健センター・総合支所・子育て支援センター・市内スーパーなど

まずは30日チャレンジ！



いつもより10分多く歩く

伊勢のまちを楽しくウォーキング



健康増進効果を検証した市内のウォーキングコースマップや歩き方のポイント、記録マップなどを掲載！親子で歩いてみよう！



伊勢のまちを楽しくウォーキング 検索

親子で楽しく



保護者の方は…
アルコールを1缶減らす
禁煙する
自分なりのストレス解消法を実践する
子どもと一緒に体を使って遊ぶ など



お子さんは…
早起きをする(●時に起きる)
晴れの日には外で体を使って遊ぶ
毎食後歯みがきをする など

登録して健康づくり情報をゲット！
市公式LINE友達登録

「健康づくり」を受信設定すると健康づくり情報が配信されます。



健康づくり 伊勢市 検索